



ロコモティブシンドローム～運動器症候群～

ロコモ（ロコモティブシンドローム）ってなに？

加齢や運動不足などによって、運動器（骨・関節・筋肉）の機能障害がおこり、歩行やバランス能力が低下して、寝たきりなど要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

ロコ チェック

ロコチェックしてみましょう！ **ひとつでも当てはまる人は要注意！**

あなたの筋力やバランス能力はどうか？

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物（1^{リットル}の牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事（掃除機がけや布団の上げ下ろしなど）が困難である



参照：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2010年度版」

ロコモの対処法は？



痛みがある場合にはまず治療を優先させましょう！
治療を受けて痛みを軽減しながら、少しずつトレーニングを取り入れてください。
無理せず実施していきましょう。

2つを並行して行うことが大切です！

さっそく、ロコトレをやってみましょう →



「ロコトシ」をご紹介します♪ 自分に合った安全な方法で行いましょう！



ロコトシ
①

開眼片脚立ち

左右1分間
×
183回

★太ももやお尻の筋肉を鍛え、バランス能力をアップ♪また、普段の倍以上の負荷が片方の脚にかかるので、骨の強化にも役立ちます♪

自力で歩ける人



- ・背筋を伸ばす
- ・イスや机などつかまるものを用意する
- ・床につかない程度、片足を上げる

支えが必要な人



- ・イスなどに両手をついて行う

注意！！



- ★足を高く上げるとバランスを崩しやすく、転倒の危険性があります。鍛えているのは、支えている足なので、足を高く上げる必要はありません。

※足は高く上げすぎないこと

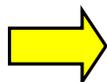
ロコトシ
②

スクワット

1セット5~6回
×
183セット

★太ももやお尻の筋肉に加え、背中・お腹の筋肉を鍛え、「立つ」「座る」「歩く」という日常生活の基本動作に不可欠な筋肉を強化します♪

自力で歩ける人



- ・足は腰の幅に開き、背筋を伸ばして立つ
- ・つま先は踵から30度くらい外側に開く

- ・イスに腰掛けるようにお尻をゆっくり下ろす
- ・膝は人さし指の方向に曲げる
- ・膝は曲がっても90度を越えないように

※安全のためにイスやソファの前で行いましょう
※ゆっくりと呼吸するペースで行いましょう

支えが必要な人



- ・イスと机を用意
- ・机に両手をついて、左記と同じ要領でゆっくり行う

注意！！



- ★膝がつま先より前に出ると、膝の「軟骨」への負担が増大し、痛みの原因に。

※膝がつま先より前に出ないように

スクワットができない人



- ・イスと机を用意
- ・背筋を伸ばし、イスに深く腰かける
- ・机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返す



その他にも

足の指の踏ん張りに必要な「足底筋」を強化！

関節の曲げ伸ばし



片足を膝が伸びるところまで上げる

タオルギャザー



両足の指を使って、タオルを手繰りよせる

新聞紙トレーニング



両足の指を使って、新聞紙を折ったり、丸めたりする

注意点・ポイント

- ★治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、医師に相談してから始めましょう。
- ★無理をせず、自分のペースで行いましょう。
- ★食事の直後の運動は避けましょう。
- ★痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。
- ★片脚立ちやスクワットでは物足りない人は、ウォーキングなどを取り入れましょう。



“ロコトシ”は転倒予防にも有効！！
健フラでは、転倒予防を目的とした



足腰元気会

を実施しています！！

第1・3・5水曜日
14:30-15:30

転倒予防
サーキット



運動
レクリエーション



楽しく、効果的に
足腰強化！！

そして！！



参加者にはこんな効果が



研究 転倒予防を目的とした運動教室の効果に関する一考察



わっぜえか!!



んたもしたん!!



腰の位置が高くなり姿勢がきれいになりました☆

姿勢がよくなり重心移動がスムーズに!!
足もしっかりあがるようになりました☆

— 研究結果 —

- ① 下肢の筋力が改善しました
- ② 身体面だけでなく、心理面や意識行動面にもよい効果がありました
- ③ 自分の体力の現状を知り、普段から姿勢や転倒に対して注意が向けられるようになりました

皆さんそれぞれに
よい変化がありました



たくさん笑って
元気になるよ♪

※教室参加には体力測定を受診が必要です。詳細はお問い合わせください☆



～食生活に一工夫！～



テーマ

強い骨を作って、ロコモを予防！

ロコモの原因にもなる「骨粗鬆症」。予防するためには、カルシウムだけではなく、カルシウムの吸収を助ける栄養素も一緒にとることが大切です。



★以下の4つの栄養素を組み合わせるとりましょう

- ①カルシウム：丈夫な骨や歯を形成する
牛乳などの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚、海藻、小松菜、チンゲン菜などに含まれる
- ②ビタミンD：小腸からのカルシウムの吸収を高める。カルシウムが骨に沈着するのを助ける
鮭、うなぎ、きびなご、ちりめんじゃこ、きのこなどに含まれる
- ③ビタミンK：吸収されたカルシウムを骨にとり込むのを助ける
ブロッコリー、ホウレン草などの緑の野菜、納豆などに含まれる
- ④フラクトオリゴ糖：腸内細菌(ビタミンKを作り出す)の栄養となり、善玉菌を増やして腸内環境を整える
ごぼう、玉ねぎ、にんにく、はちみつ、バナナなどに含まれる

簡単にできるレシピをご紹介します
作ってみませんか？



お弁当にも
おすすめ♪

じゃこ入りチーズお焼き

【1人分】エネルギー:301kcal, カルシウム:199mg, ビタミンD:4.6 μg

【材料と分量】(2人分)

- ・ ご飯 …… 240g
- ・ ちりめんじゃこ …… 15g
- ・ 粉チーズ …… 15g
- ・ スライスチーズ …… 1/2枚
- ・ しそ(せん切り) …… 4枚
- ・ 白ゴマ(炒り) …… 小さじ2
- ・ 焼き海苔 …… 1/2枚
- ・ しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・ ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ボールにご飯を入れ、aを加えてよく混ぜる。スライスチーズ、焼き海苔は小さくちぎりながら加える。
 - ②高さ2cm程度の円形のおにぎりにする(1人あたり2個ずつ)。焼いている時に崩れないよう、全体、へりともぎゅっと押さえながら握る。
 - ③フライパンにごま油を入れて中火にかけ、②のおにぎりを焼く。片面に焦げ目がついたらひっくり返し、弱火～中火で焦げ目がつくまで焼いて、出来上がり。
- *ちりめんじゃこ、粉チーズ、スライスチーズを使い、カルシウムやビタミンDがとれるメニューにしました。

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

そうしんまるは
こちらからダウン
ロードできます

開館時間：平日(火～土) 9:00～21:00

日・祝日 9:00～19:00

休館日：毎週月曜日(祝日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日～1月3日)

