

# 知っていますか？ ロコモティブシンドローム

和名では「運動器症候群」。介護にかかることなく、いつまでも自分の足で歩き続けていくために、“ロコモ”を理解し、予防することが大切です。

簡単な  
運動から  
はじめましょう！



## 今月の回答者

JA広島総合病院 健康管理センター  
秋元保健師

## ●ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは

骨、関節、軟骨、<sup>ついかんばん</sup>椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

## ●ロコモーションチェック

ロコモを自分でチェックしてみましょう。以下の7項目の内1つでも該当すればロコモの可能性があります。

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ① 片脚立ちで、靴下がはけない     | ⑤ 15分くらい続けて歩けない                         |
| ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする | ⑥ 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| ③ 階段を上るのに、手すりが必要である | ⑦ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である     |
| ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない   |   |

## ●ロコモーショントレーニング

ロコモの予防・改善、すなわち人が立ち、歩くという機能の維持・改善を目的とする場合、「足腰の筋力強化」、「バランス力の強化」、「膝、腰に過剰の負担にならないこと」この3点が基本となります。日本整形外科学会ではこの3点を満たし家庭でもできる方法「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」として、「片脚立ち」と「スクワット」をすすめています。

### ① 片脚立ち~バランス能力をつけるロコトレ

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行います。床に触れない程度に片足をあげます。姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。



必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に触れない程度に足を上げます。

### ② スクワット~下肢筋力をつけるロコトレ

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は左右30度くらいずつ開きます。膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を沈めます。深呼吸するペースで5~6回繰り返します。

1日3回行いましょう。スクワットができない場合はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。動作中は息を止めないようにします。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

肩幅より少し広く、つま先を約30度に開きます。



膝は足の人差し指の方向に向け、90度以上曲げない。また、つま先より前に出さないように注意します。

負荷の少ない程度から徐々に運動を行ってください。最近急に悪くなってきていたり、現在痛みがあったり、健康や体力に不安がある場合は、医療機関の受診をおすすめします。運動が禁忌の場合もロコトレをおすすめしていません。がんばりすぎず無理せず自分のペースで行いましょう。