

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

骨と筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐ運動です。無理せず自分のペースで続けましょう。

ポイント!

- ゆっくり呼吸をしながら行う
- 力が入っている筋肉を意識する
- 膝を痛めないよう、90°以上曲げない
- 支えが必要な場合は、机に手をつけて行う

「開眼片脚立ち」 バランス能力を鍛えるロコトレ

左右各1分間を1日3セット

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う。



自信のない人は!



机に片手または両手をついて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。

「スクワット」 下肢筋力を鍛えるロコトレ

5~6回を1日3セット



足を肩幅に開き、つま先を30°くらいに開く。



いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

柔軟性を高める体操

体を動きやすくするために、柔軟性を高める体操です。

筋肉や関節をほぐします。

ポイント!

- ゆっくり呼吸をしながら行う
- 20～30秒、ゆっくりと伸ばす
- 気持ちよいと感じる程度に伸ばす
- 筋肉が伸びていることを意識する
- 反動をつけたり押さえつけたりしない

「軽い体操」



① 膝の屈伸



② 浅い伸脚



③ 上体を前後に
曲げ伸ばす



④ 左右のわき腹を伸ばす



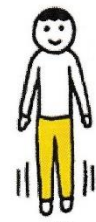
⑤ 上体を回す



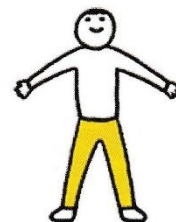
⑥ 背伸びの運動



⑦ 手首・足首を回す



⑧ 軽い跳躍



⑨ 深呼吸

「ストレッチング」

脚



① ふくらはぎ



② 太ももの後ろ側



③ 太ももの前側



④ 太ももの内側

体幹



① 腰



② 背中

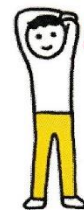


③ 首

肩・腕



① 肩



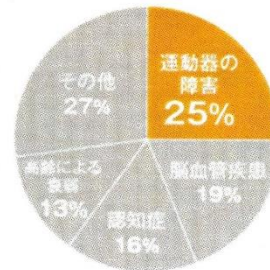
② 腕



③ 手首

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知ですか？

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。



要支援・要介護になった原因

そのためには・・

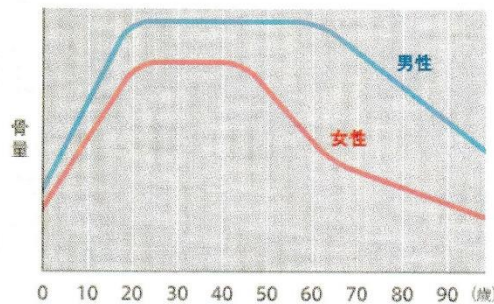
運動習慣をつけましょう

骨や筋肉の量のピークは20～30代だということをご存知でしたか？

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう

筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも運動や生活活動によって適正な負荷がかかることが必要です。ただし、過度なスポーツや過体重によって「負担をかけられすぎる」と、軟骨や椎間板は逆に傷んでしまうことになります。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまう。肥満もやせすぎもよくありません。

あなたにも心あたりはありませんか・・・？



骨量の年齢変化の推移

～日常生活の工夫として～

- ・常に姿勢を正しましょう
- ・座っている時も 横にならない、もたれない
- ・よく使うものも手の届くところに置かず、その都度取りに行きましょう
- ・エスカレーター、エレベーターの使用を1回は階段で
- ・少しくらいなら車を使わず歩いてみましょう 歩き方はモデルのように美しく！！
- ・週に1度の掃除より毎日のプチ掃除を

ロコモチェック お疲れ様でした。

ここでもう一度 ロコモについてまとめてみます。

ロコモとは・・

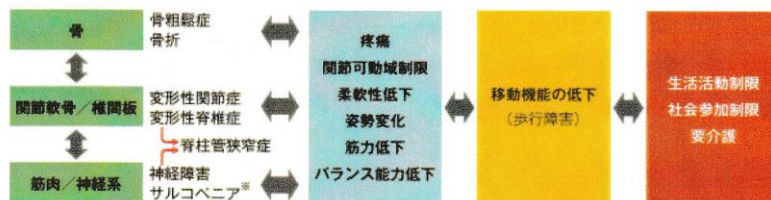
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要になっています。



ロコモティブシンドロームの概念図

※加齢に伴う筋量・筋力の低下のこと。「加齢性筋肉減少症」ともいいます。

健康寿命を伸ばしましょう！！

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があります。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を伸ばしましょう！



平均寿命と健康寿命の差

※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」

健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」

「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出



地方独立行政法人長野県立病院機構 長野県立信州医療センター

ロコモ度判定結果

お名前： 堀内 章一 様

健診日： 2020/4/10

3つのテスト結果のうち、ひとつでもロコモ度にあてはまる場合は「ロコモ度1」または「ロコモ度2」と判定されます。

1. 立ち上がりテスト

測定結果： 片脚40cm

判定結果： セーフ

- ・左右とも片脚で40cmの高さから立ち上がれる ⇒ セーフ
(下肢筋力は片脚10cm(10代) > 片脚20cm > 片脚30cm > 片脚40cm(40代以上))
- ・どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない ⇒ ロコモ度1
(両脚10cm > 両脚20cm) 221
- ・両脚で20cmの高さから立ち上がれない ⇒ ロコモ度2
(両脚30cm > 両脚40cm)

2. 2ステップテスト(歩幅)

身長(cm)： 167.4

測定結果(cm)： 252

2ステップ値： 1.51

判定結果： セーフ

2ステップ値の算出方法＝2歩幅(cm)÷身長(cm)

- ・1.3以上 ⇒ セーフ
- ・1.3未満 ⇒ ロコモ度1
- ・1.1未満 ⇒ ロコモ度2

3. ロコモ25(身体状態・生活状況)

合計点： 2

判定結果： セーフ

ロコモ25判定基準

- ・7点未満 ⇒ セーフ
- ・7点以上 ⇒ ロコモ度1
- ・16点以上 ⇒ ロコモ度2

ロコモ度の説明

【セーフ】 移動機能の低下に問題なし！

【ロコモ度1】 移動機能の低下が始まっている状態

筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なタンパク質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

【ロコモ度2】 移動機能の低下が進行している状態

自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性がありますので、整形外科専門医の受診をおすすめします。