

今日から始めよう！ ロコモ予防 ～いつまでも自分の足で歩くために～

みなさん普段の生活で、こんな場面ありませんか？

片脚で立ちながら
靴下をはけない

家の中でつまづくことが増えた

階段を上がるために、
手すりをよく使う

思い当たる場合、**ロコモティブシンドローム**の可能性があります！

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略で、英語で移動を表す「ロコモーション（locomotion）」、移動能力があることを意味する「ロコモティブ（locomotive）」からつくられた言葉で、歩くことなど移動する能力が衰えた状態を指します。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります！



まずは簡単にロコチェックをしてみましょう！

自分がロコモかどうかは、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまればロコモの可能性がります。

さらに詳しく!

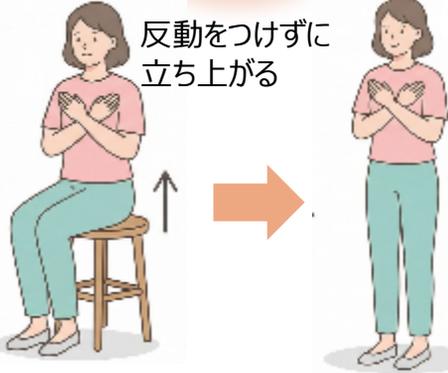
室内で簡単! ロコモ度テスト

ロコモ度テストとは、ロコモであるか調べるテストです。下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」、歩幅を調べる「2ステップテスト」、からだの状態や生活状況を調べる「ロコモ25」の3つがあります。ここでは「立ち上がりテスト」をご紹介します。

【立ち上がりテスト】

片脚または両脚で座った姿勢から立ち上がれるかによってロコモ度を判定します。

両脚の場合



反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

片脚の場合



反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒間保持

ひざは軽く曲げてもOK

40cmの高さの椅子から、どちらか一方の片脚で立ち上がれない場合、移動機能の低下が始まっています！両脚でも立ち上がれない場合、移動機能の低下が進行している状態です。

ロコモ度テストについて詳しく知りたい方は、「ロコモ度テスト」と検索！

ロコモ度テスト 🔍

今日から実践! ロコモ予防! ~運動編~

ロコモを予防するためには、筋力やバランス能力を高めることが大切です。いつまでも元気な足腰であるために、「ロコトレ (ロコモーショントレーニング)」を生活に取り入れていきましょう!

スクワット: 下半身の筋力をつける

1セット: 5~6回
1日3セット



足を肩幅に広げて立ちます。

おしりを後ろに引くように2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げて、ゆっくりもとに戻ります。

膝がつま先より前に出ない

POINT

- ・動作中は息を止めない
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えない
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やしてOK
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行う

~ご自身の体力に合わせて、ロコトレにプラスしてこんな運動も取り入れてみましょう!~

踏み出し運動: バランス能力や柔軟性を高める

1セット: 5~10回
1日2~3セット



1. 腰に両手をつけて両脚で立つ

2. 足をゆっくり大きく前に踏み出す

3. 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

4. 身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

POINT

- ・上体は胸を張って、良い姿勢を維持
- ・大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつける

今日から実践！ロコモ予防！～食事編～

私たちの骨や筋肉の“素”は毎日の食事から成り立っています。ロコモの予防、改善にはバランスの良い毎日の食事が重要です。骨や筋肉に役立つ食品を積極的に摂っていきましょう！

「さあにぎやかにいただく」は、ロコモの予防、改善に役立つ食品です！



魚

動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富



油

適度な油脂分は細胞を作るのに必要



肉

良質なたんぱく質源の代表



牛乳

たんぱく質とカルシウムが豊富



野菜

ビタミンや食物繊維を十分に摂れる



海藻

低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富

に



芋

糖質でエネルギー補給ビタミン、ミネラルも含む



卵

いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる



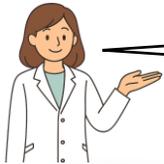
大豆

たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富



果物

ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる



実は骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKも必要になります。それぞれ下記のような働きがあります！

たんぱく質

ビタミンD

ビタミンK

骨の大切な材料になります

腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあります

骨の形成や骨質の維持に働いています

ロコモは回復可能なのが最大の特徴です！きちんと対処すれば、不安や不自由なく歩けるようになります。将来自分の足で楽しく元気に生活できるよう、運動・食事を意識して生活していきましょう！

運動することにハードルを感じる方は、まずは簡単に身体の状態を知ることができるセルフチェック動画があります！元スポーツ庁長官の室伏さんが独自に考案したメソッドです。

詳細を知りたい方は、「スポーツ庁 セルフケア動画」と検索してみてください！

スポーツ庁セルフケア動画