

# ロコモ予防 をしよう



# ロコモについて locomotive syndrome

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称で、骨・関節・筋肉などの運動器の障害により、身体機能が低下していることを言います。

もともとの障害とは違い、生活習慣によって、誰にでも起こり得る身体機能の低下です

これは、足腰の筋力やバランス力が低下し、徐々に立つ・座る・歩くことがつらくなり、そのまま放っておくと将来は要介護・寝たきりになる危険性が高い状態です。



## 文明が生んだ新国民病?!

体を動かすことで進化してきた人類は本来、体を使い活動することで身体機能を保ちます。



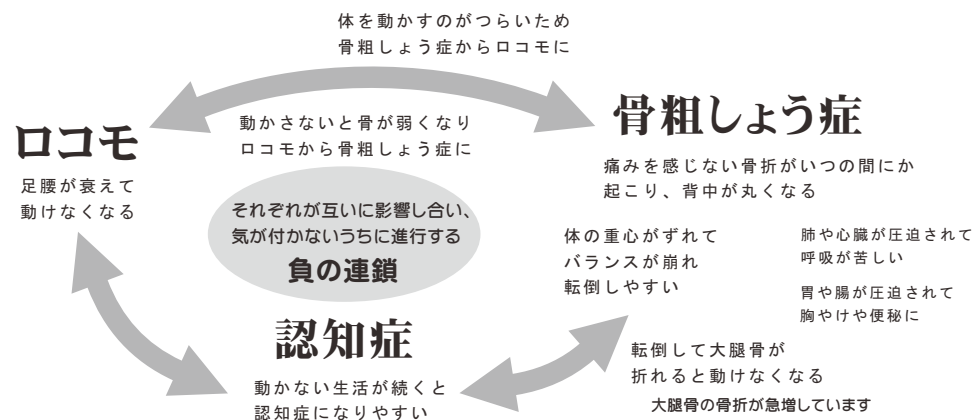
科学技術が進歩して、かつては人力で行われた作業を機械が代行するようになり、生活が便利で楽になったため、現代人はそれほど体を使わない生活をしています。

体を使わない生活によって足腰が衰えて動けなくなってしまう「ロコモ」が増えていると考えられています。

動かないから  
動けないに!

健康寿命を縮める!?

## ロコモ ⇄ 骨粗しょう症 ⇄ 認知症



宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2019 8月号

高齢者だけではなく

# ロコモは若い方でも注意が必要です

老化によって急激にロコモが進むものだと思っはいませんか。身体機能の低下は20~30代から徐々に、気が付かないうちに進行しています。超高齢社会をイキキと過ごすには、若いうちからのロコモ対策が重要です。

## こんな方は要注意!

ひとつでもあてはまる方は  
ロコモ予備軍かもしれません

- 姿勢がよくない
- 3食きちんと食べていない
- 栄養のバランスがよくない
- 痩せている
- 毎日ほとんど歩かない
- 体を使わず屋内にこもりがち
- 太っている
- 肩こり・腰痛・ひざの痛み
- 骨密度が低い
- 低栄養
- 運動不足
- 体を動かすのがつらい



ロコモの要因3大疾患  
・ひざ痛(変形性膝関節症)  
・腰痛(腰部脊柱管狭窄症)  
・骨粗しょう症

## 子どもロコモも増えている

小中学校の健康診断には数年前から「運動器検診」が導入されています。

片足でしっかり立つ、手をまっすぐ上げる、しゃがむ、というような基本動作がうまくできない子どもが近年急増しています。

### こんな小中学生が多くなっています

- 姿勢が悪く、疲れやすい
- 投げる動作ができない
- 雑巾がけで体を支えられない
- 転んだ時に手をつかず、顔をぶついたり前歯を折る



片足で立てない  
手がまっすぐ上がらない  
しゃがめない  
前屈ができない  
手首が曲がらない

### 子どもロコモの原因は2タイプ+食習慣も影響しています

- 運動量が少ない  
ゲームやインターネットが普及し、外での遊びが減っている
- 運動のしすぎ  
同じ部位ばかり動かすようなスポーツで運動器の異常が起こる「スポーツ障害」



- 必要な栄養が不足している  
3食しっかり食事ができていない  
お菓子や甘い飲み物・間食が多い  
栄養のバランスが偏っている

もしかしてロコモ…?

## ロコモチェック

セルフチェックで確かめる方法です。ひとつでもあてはまる方はロコモ度テストをしましょう。

<p>片足立ちで靴下がはけない</p>	<p>家の中でつまずいたり滑ったりする</p>	<p>家の中でのやや重い仕事が困難</p> <p>例) 掃除機の使用や布団の上げ下ろし</p>	<p>階段を上るのに手すりが必要</p>
<p>2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難</p> <p>例) 牛乳パック 1Lを2本程度</p>	<p>15分程度続けて歩けない</p>	<p>横断歩道を青信号で渡りきれない</p>	<p>あてはまる項目はありましたか? 7つの項目はすべて運動器が衰えてきたサインです</p>

## ロコモ度テスト

テストの結果が「ロコモ度2」の方は整形外科専門医の受診をおすすめします。

### 立ち上がりテスト

40cmの台(ダイニングチェアなど)と20cmの台(階段1段など)を用意します

《下肢筋力》

**両足で**

40cmの台に座り、腕を組む。

反動をつけずに立ち上がる。

そのまま3秒間キープする。

**片足で**

40cmの台に座り左右どちらか片方の足を上げて立ち上がり、3秒間キープ。

ひざは軽く曲げてOK

できなければ…

**両足で**

20cmの台に座り立ち上がり、3秒間キープ。

できなければ…

**ロコモ度1**  
機能の低下が始まっています

**ロコモ度2**  
機能の低下が進行しています

### 2ステップテスト

スタートラインを決め、両足のつま先を合わせて立ちます

《歩行能力》

できる限り大きく足を前に

大きく足を前に踏み出し、2歩前に歩き、両足を揃える。スタートラインから2歩の着地点のつま先までを計測する。2回行い、距離の長い値を記録する。

スタートライン

1歩目

2歩目

2歩の幅

バランスを崩した場合はスタートから再度やり直す

次の式で2ステップ値を計算する。  
★ 2歩の幅 ÷ 身長 = 2ステップ値

1.3未満  
ロコモ度1

1.1未満  
ロコモ度2

cm ÷ cm =

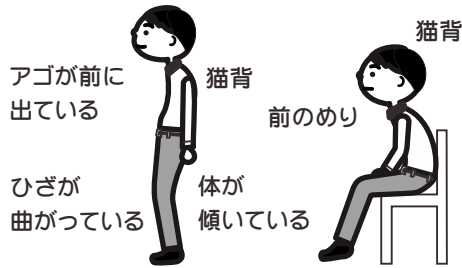
# ロコモを防ぐ

生活習慣を少し見直して  
負の連鎖を防ぎましょう

ポイントは… **姿勢** **運動** **食生活**

## まずは姿勢から

こんな姿勢になっていませんか？



デスクワークやスマートフォンの操作に集中している時などは姿勢が悪くなりがちです。このような姿勢が習慣化すると骨や関節に負担が掛かって痛みが生じたり、ロコモが進行しやすいので注意が必要です。

### よい姿勢の作り方

姿勢ひとつで  
疲れにくい  
立ち方のコツ！



くるぶしの上に  
ひざ・股関節・頭をまっすぐに乗せる



骨と骨が押し合う力が働き、筋肉の力をほとんど使わないため体に余計な負担が掛からず、長い時間でも疲れにくくなります。

**立つ**



胸を張って立ち、お尻を引き締める  
↓  
少し力を緩める  
↓  
頭を天空から引っ張られているように、まっすぐに

**座る**



胸を張って座り、足は前に揃える  
↓  
少し力を緩める  
↓  
頭を天空から引っ張られているように、まっすぐに

# ロコモ予防体操

バランス力を鍛え、  
関節の可動域を広げる

## 片足立ち

机や壁の近くに立ち、片足を少し上げる。転倒を防ぐため、机や壁に軽く片手をつけて支えてもよい。



右手をついたら  
右足を上げる

バランスを崩したり  
つらくなった時は下ろす

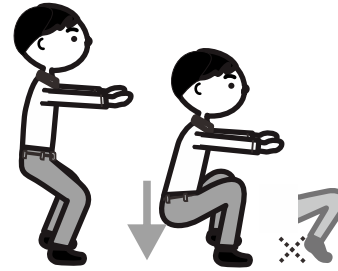
背すじをまっすぐ  
伸ばしてキープする。

1日の目安  
左右1分間  
×3セット

指先だけで支え、両目を閉じてバランスをとってみましょう。初めは足に力が入ってしましますが、バランスが保てるとラクに立っていられるようになります。

## しゃがみ込み

肩幅に足を開いて立ち、つま先は少し外向きに開く。手のひらを下向きにして、腕をまっすぐ前に伸ばす。



後ろに転がらないように  
バランスをとりながら

かかとを  
上げない

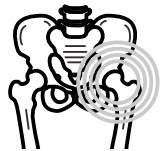
足の裏を床から離さず、  
そのままの姿勢で  
ゆっくり腰を下ろしていく。

1日の目安  
5回  
×3セット

小学校の運動器検診の項目に含まれる動作です。下半身の筋肉と股関節を使い、柔軟性を高めます。

## 関節も鍛えよう

骨と骨をつないでいる関節。中でも上半身と下半身をつなぐ股関節が弱ってしまうと歩行が困難になり生活に支障が出たり、運動量が減ってロコモを加速させてしまいます。「股関節はロコモ予防の要」であり、健康寿命を延ばすカギは股関節、とも言われるくらい重要な役割があります。



筋肉を鍛える筋トレだけでは十分とは言えないのです

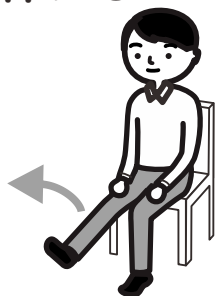
⚠️ **ロコチェック・ロコモ度テスト・ロコモ予防体操をする際は**  
◎頑張り過ぎない◎無理しない  
◎水分補給を忘れない

自分のペースで行い、転倒や怪我に注意しましょう。体調がすぐれない時は行わないようにしましょう。体調に異常を感じたら、すぐに受診してください。

# ロコモ予防体操

ひざ・腰・肩の  
痛みを改善する

## ひざ伸ばし ……ひざの痛み改善



椅子に浅く座り、足を肩幅に開く。  
片方の足をまっすぐ前に伸ばす。  
ひざを少し外側に向けて、5~10秒キープする。

仕事  
中  
にも

足を戻して、もう片方の足も同様に行う。

1日の目安  
10回  
×3セット

## お尻上げ …腰痛改善

あお向けに寝て両手を床につけ、  
ひざを立てる。  
腰をゆっくり上げる。  
肩からひざまでを一直線にして  
5~10秒キープする。

就寝  
前に



元の姿勢にゆっくり戻す。

1日の目安  
10回  
×3セット

## 両手上げ …肩の痛み改善

両手を肩幅より少し開いて高く上げる。  
手のひらは正面に向ける。



胸を張り、背すじを  
まっすぐに伸ばして  
5~10秒キープする。

元の姿勢に  
ゆっくり戻す。

1日の目安  
10回  
×3セット

## ながら体操

忙しい方、時間を有効に使いたい方におすすめ!

### 大きく足を踏み出す &スマートフォン



胸を張り  
背すじを伸ばして

### かかとの 上げ下げ &ドライヤー



かかとは  
上げ過ぎない

無理のない範囲で行い、バランスを崩さないように十分注意しましょう。  
体がぶつかって怪我につながる物が近くにないか確認し、安全な場所で行いましょう。

# 食生活でロコモ予防

食事がしっかり摂れていない、好きなものばかり食べる、  
炭水化物を摂らない、極端な食事制限をするという方も  
増えています。このような食生活の乱れが習慣化すると  
栄養が偏り、若い方でもロコモが進んでしまいます。

## 食事の基本は1日3回バランスよく

炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル  
+  
筋肉や骨を強くする食材をしっかり摂りましょう

### 筋肉を強くするタンパク質

▶ 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

ややきつい運動の直後には  
タンパク質と糖質を摂ると  
筋力アップに効果的です。



運動後30分以内に  
牛乳200mlが  
目安です



タンパク質の分解・合成を促進する  
ビタミンB6も摂りましょう。

▶ マグロ赤身・カツオ・  
赤ピーマン・キウイ・バナナ

### 骨を強くするカルシウム

▶ 乳製品・小魚・  
大豆製品・海藻類



加えてタンパク質も必要です。  
骨の合成を助けるビタミンD・  
ビタミンKも摂りましょう。

▶ 肉・魚・きのこ類・納豆



摂り過ぎに注意したい  
ものもあります

リン  
加工食品などに多く使用されて  
いるリン（リン酸塩）を過剰に  
摂ると、カルシウムの吸収を  
妨げてしまいます。

リン



賢く食べて  
ずっと動ける体に!