

地域包括支援センターだより

～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

テレビなどでもよく耳にする「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」。今や国民病とも言われていますが、いったい、どのようなものなのでしょう？

ロコモとは…

骨・関節・筋肉などの運動器（ロコモティブオーガン）の機能が低下したため、生活の自立度が下がる状態をいいます。加齢や病気、ケガなどが原因で、体のバランス能力や筋力の衰え、膝・腰の痛みなどで“よくつまずく”“ゆっくりしか歩けない”“足腰が弱った”と感じるようになったら、ロコモの始まりです。

ロコモは要介護への入り口！？

要支援・要介護の原因として、「関節疾患」「骨折・転倒」などの「運動器障害」が、約5人に1人を占めています。これは「脳卒中」と並ぶ2大原因となっています。ロコモを放っておくと、介護が必要な状態につながります。

ロコモかな？と思ったら ～こんな症状、思い当たりませんか？～

以下の7項目のうち、1つでも当てはまれば「ロコモの心配がある」と考えられます。早い段階から、ロコトレをしてロコモ予防に取り組みましょう。

- 片足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
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が難しい
- 2kg程度（1ℓの牛乳パック2個程度）の買い物をして、持ち帰るのが難しい
- 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

①～バランス能力をつける「片足立ち」～

- ・転倒しないように、机などに両手または片手をついて行いましょう。
- ・姿勢をまっすぐにして、片足を床につかない程度に上げます。高く上げる必要はありません。
- ・回数の目安：左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



②～足の筋力をつける「スクワット」～

- ・肩幅より少し広めに足を広げます。息を止めないように行いましょう。
- ・膝がつま先より前にならないように、おしりを後ろに引くように体をしずめます。
- ・スクワットができないときは、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。
- ・回数の目安：深呼吸をするペースで5～6回、1日3回行いましょう。

☆無理せず、自分のペースで行い、介護知らずの生活をしましょう。



問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしや本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内）☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしや本舗小城南（ひまわり内）☎66・6376
- 小城市役所 福祉課（西館1階）☎37・6107