

ロコモティブ シンドローム??

今月は 保健師 成田妃佐美です

毎日が暖かく感じられる季節になりましたね。そろそろ体を動かすのにちょうど良い時期です。そこのお母さん、韓流ドラマ見てる場合じゃないですよ。

ロコモティブシンドロームってなに？

“メタボ”は知っているけど“ロコモ”は知らない。という方が多いかもしれませんね。日本語にすると「運動器症候群」といって骨や関節、筋肉といった運動器の機能が衰えることにより普段の生活に支障が出て、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のことをいいます。

まずはロコモチェック！ 一つでも当てはまればロコモの可能性が…。

普段の生活の中で、思い当たる事があればチェックをしましょう。

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰ることが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ☐ 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）

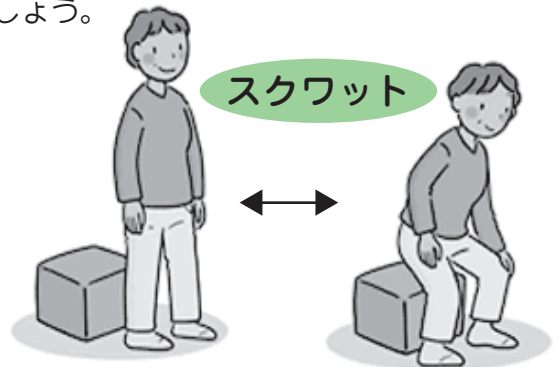
今日からロコモーショントレーニングを始めよう

まずは「開眼片足立ち」と「スクワット」を始めましょう。



開眼片足立ち

- ①転倒をしないように必ずつかまる物がある場所で行います。
 - ②片足を床につかない程度に持ち上げ1分間保ちます。
- ※回数の目安：左右1分ずつ 1日3回程度



スクワット

- ①足を肩幅より広めにして立ちます。
 - ②椅子に腰かけるように5秒くらいかけてお尻を下ろし5秒くらいかけて立ちます。これで1セットです。
- （注意：ひざがつま先から出ないように）
回数の目安 1セット5～6回を1日3回

これから各地区の集会施設にぴんぴん教室でおじゃまします。

その時に再度詳しくロコモティブシンドロームのお話と楽しい体操を行いますのでぜひ遊びに来てくださいね。