

# 今から意識して！ ロコモ予防



最近「ロコモ」という言葉が注目されています。  
 ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略です。  
 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)」から作られた言葉です。  
 「ロコモ」を正しく知って、ずっと元気に歩ける人生を目指しましょう。



## ロコモの基本

ロコモって何？



放っておくと  
どうなるの？



### ★ロコモとは運動器※に障害が出て 移動機能が低下した状態★

「立つ」「歩く」「作業する」など、私たちが自由に体を動かすことができるのは運動器のおかげです。運動器のどこか1つでも障害が起こると、体の移動機能、つまり「体をうまく動かすこと」ができなくなってしまいます。それがロコモの状態です。

※運動器とは…骨や筋肉、関節の他、脊髄や神経などが連携し体をスムーズに動かす仕組みのこと

### ★ロコモが進行すると 将来寝たきりのリスクも！★

運動器の障害

転倒による骨折のリスクが高まる

筋肉量の減少

要支援・要介護  
寝たきりにつながる

### ★ロコモの要因は 普段の生活に大きく関係！★

- ①運動習慣のない生活 ②やせすぎと太りすぎ

運動習慣がないと、筋力は低下していき一方です。



＜やせすぎ＞  
食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉などが衰えやすくなります。



＜太りすぎ＞  
体重が重い分、膝や腰などの運動器に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因にも。

こんな状態は要注意！ やってみましょう「ロコチェック」

やせすぎでも  
太りすぎでも  
ロコモの原因に！

## 7つのロコチェック

|   |  |                                       |                          |
|---|--|---------------------------------------|--------------------------|
| 1 |  | 片脚立ちで靴下がはけない                          | <input type="checkbox"/> |
| 2 |  | 家の中でつまづいたり滑ったりする                      | <input type="checkbox"/> |
| 3 |  | 階段を上がるのに手すりが必要                        | <input type="checkbox"/> |
| 4 |  | 家のやや重い仕事が困難である                        | <input type="checkbox"/> |
| 5 |  | 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難<br>※1Lの牛乳パック2個程度 | <input type="checkbox"/> |
| 6 |  | 15分くらい続けて歩くことができない                    | <input type="checkbox"/> |
| 7 |  | 横断歩道を青信号で渡りきれない                       | <input type="checkbox"/> |

すべて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！



## ロコモを予防しよう

ロコモは回復可能なのが最大の特徴！！

ロコモ予防に手遅れはなく、ロコモについて知ったその日が予防と改善のスタートラインです。ロコモの予防と改善に必要なのは筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つことです！

**運動** でロコモ予防！ 日常的に続けよう！



いつまでも元気な足腰でいるために、**ロコトレ（ロコモーショントレーニング）** を続けることが肝心です。

＜バランス能力と筋力を鍛える運動＞

### 片脚立ち

左右1分間で1セット  
1日3セット

片方の脚を  
少し浮かせる



転倒しないよう、  
つかまるものがある  
場所で行う

バランス能力をつけます

### スクワット

5～6回で1セット  
1日3セット

ひざがつま先より  
前に出ない

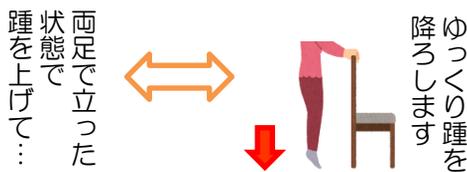


おしりを後ろ  
にひくように  
2～3秒間か  
けてゆっくり  
と膝を曲げる

下半身の筋力をつけます

プラス

**ヒールレイズ** 10～20回で1セット  
1日2～3セット



ふくらはぎの筋力をつけます



Point

- 動作中は息を止めないように
- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないように
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行う

## 食事

でロコモ予防！ 骨や筋肉の素は、毎日の食事から！

**タンパク質やカルシウムを多く含む食材を**

意識的に摂ることが大切です。

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。  
骨や筋肉に役立つ食材を積極的に摂っていきましょう。

きちんと食べて  
ロコモに負けない  
体づくりを！



## ロコモの予防・改善に役立つ食品

☆魚 動物性タンパク質やカルシウム・ビタミンDが豊富



☆野菜 ビタミンや食物繊維を  
十分に摂れる



☆肉 良質なタンパク質の代表



☆大豆製品 タンパク質とカルシウムが豊富

☆卵 いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れる

☆海藻 ミネラルと食物繊維が豊富

☆牛乳 タンパク質とカルシウムが豊富



☆果物 ミネラル・ビタミンが多く  
食物繊維も摂れる



ロコモティブシンドロームは、運動機能の低下により生活の質が低下するだけでなく、要介護状態に陥るリスクも高まります。  
未来の自分のためにも、今から適切な運動・食事習慣を心がけていきましょう ✨