

# ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

### スクワット

- いすに腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のためにいすやソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを一日3回行いましょう。  
痛みを感じた場合は、お尻を下ろしすぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

### 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

左右1分間ずつ、一日3回行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

「健康運動指導士養成講習会補助資料」より

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。  
なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。



市民スポーツ課ではロコトレ教室を開催しております。詳しくは市報をご覧ください。  
お問合せ…市民スポーツ課(393-9222)

# スポーツ科学委員会だより

第16号  
平成26年4月発行  
発行責任者  
スポーツ科学委員

## 「ロコモティブシンドローム」って知っていますか？ (運動器症候群=通称ロコモ)

いつまでも自分の足で元気に歩きたい、姿勢良く格好よくありたい。我々ならば誰もが願うことです。そのためには、足腰の健康が大切です。足腰に不安がある方や運動不足の方は、骨や関節、筋肉などあなたの「運動器」が健康なうちから、足腰のトレーニングを始めましょう。



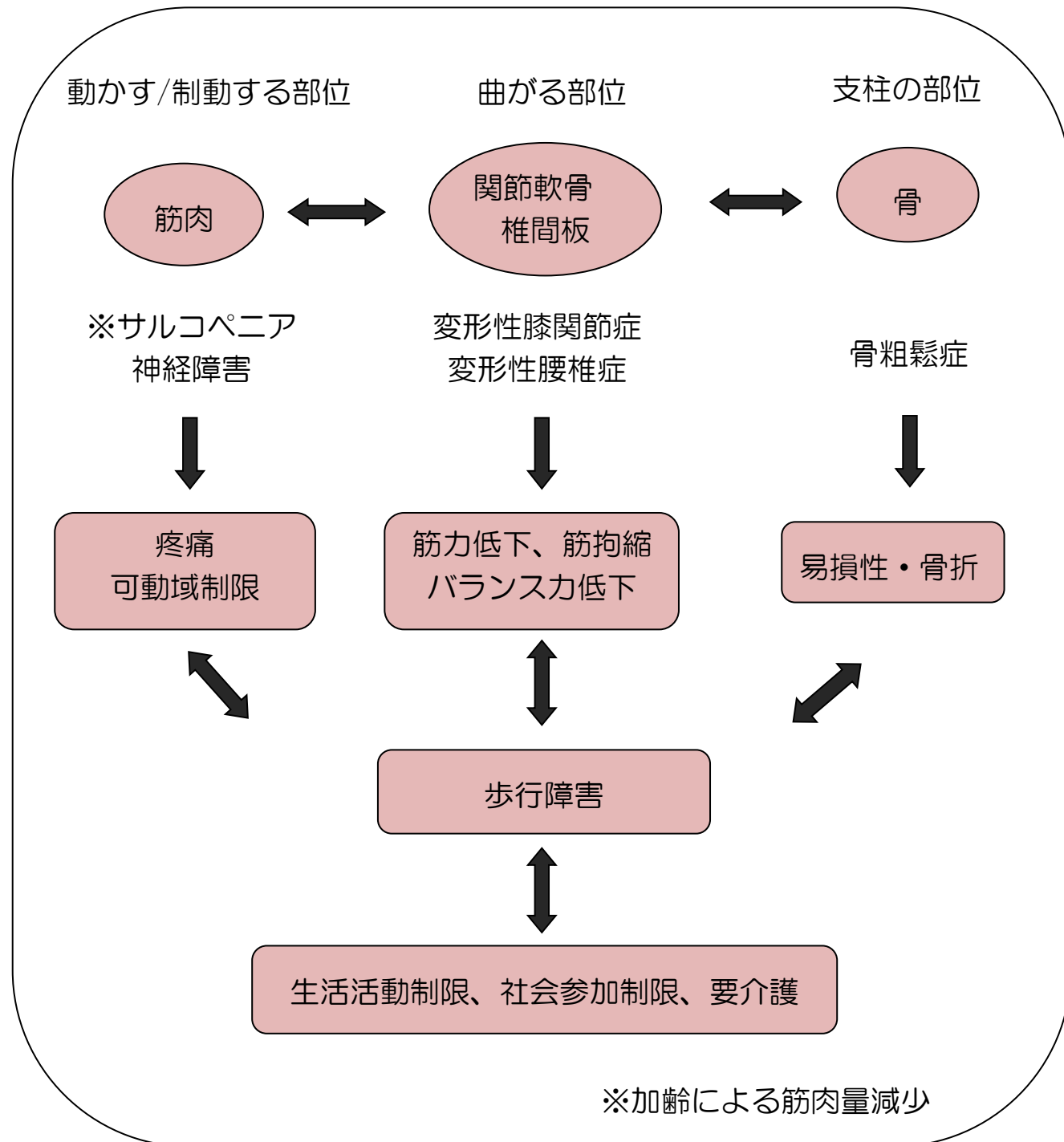
要支援・要介護になった原因  
平成23年度厚生労働省  
国民生活基礎調査より

「ロコモ」とは運動器の障害で要介護になっているか、その一歩手前の状態を指します。メタボリックシンドロームの認知度が上がって生活習慣病に気を付ける人が多くなったように「ロコモ」を知って運動器の障害を予防してもらいたいと考えます。実際、75歳以上の高齢者で介護の必要な要支援者のうち3人に1人が関節疾患や骨折・転倒など運動器障害が要支援の原因となっています。中でも、もっとも多いのが変形性膝関節症などの関節疾患です。変形性膝関節症の方は、膝関節が伸びにくくなり徐々に太ももの前面の筋肉(大腿四頭筋)などの筋力が低下してしまいます。そのため、立ち座りの際に後ろに重心がとられたり、柔らかい布団の上でバランスをくずしたりして転倒してしまいます。そこで、体の前面に重心を置く、親指に力を込めて立ち上がることを体操で、体に覚えてもらいます。膝の痛みや違和感があったら「年齢のせい」とあきらめず、早めに整形外科専門医に相談しましょう。早期発見、治療はあなたの健康キープにつながります。

高齢者の移動能力を障害する疾患は主に4つあります。

1つ目が骨粗鬆症、2つ目が軟骨の加齢を主因とした変形性関節症、3つ目が椎間板などの加齢を原因とした変形性脊椎症が進展して、脊髄、馬尾、神経根などの神経障害をきたす腰部脊柱管狭窄症。4つ目が筋肉の細胞の減少、萎縮によるサルコペニアである。

## ロコモの概念



## ロコモチェック あなたももしかしてロコモ…?

あなたがロコモかどうか「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。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心配があります。0を目指してロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

ロコモチェックの7つの項目:

- ①**  チェック 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ②**  チェック 階段を上るのに手すりが必要である
- ③**  チェック 15分くらい続けて歩くことができない
- ④**  チェック 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤**  チェック 片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥**  チェック 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)
- ⑦**  チェック 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)