

<ロコモティブシンドロームとは>

運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ、または運動器症候群)」といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモ度テストを用いた住民調査から、ロコモと判定されるロコモ度1以上の人は4590万人と推定されます。

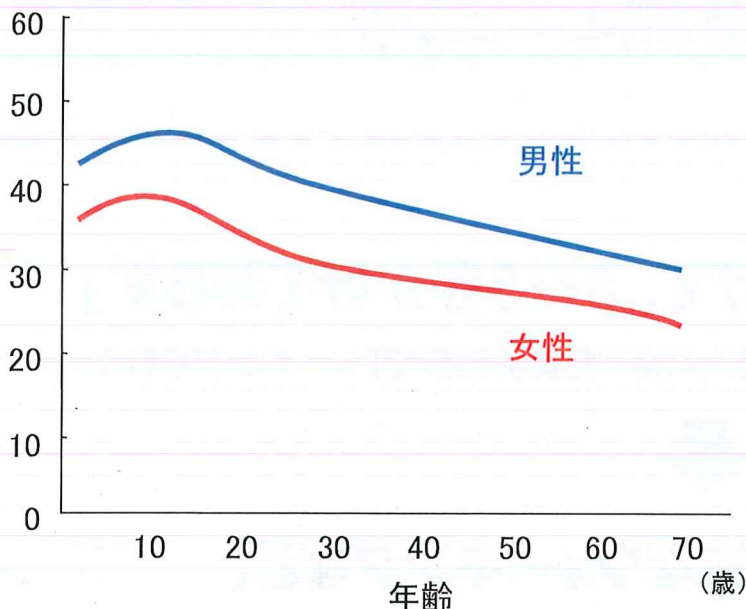
日常生活に支障はないと思っけていても、ロコモになっていたたり、すでに進行したりしている場合が多くあることが分かっています。

いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です。

ロコモ度判定	立ち上がりテスト	移動機能の低下状態
ロコモド1	どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれないが、両脚で20cmの台から立ち上がる	移動機能の低下が始まっている状態です。
ロコモド2	両脚で20cmの台から立ち上がれないが、30cmの台から立ち上がる	移動機能の低下が進行している状態です。
ロコモド3	両脚で30cmの台から立ち上がれない	移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

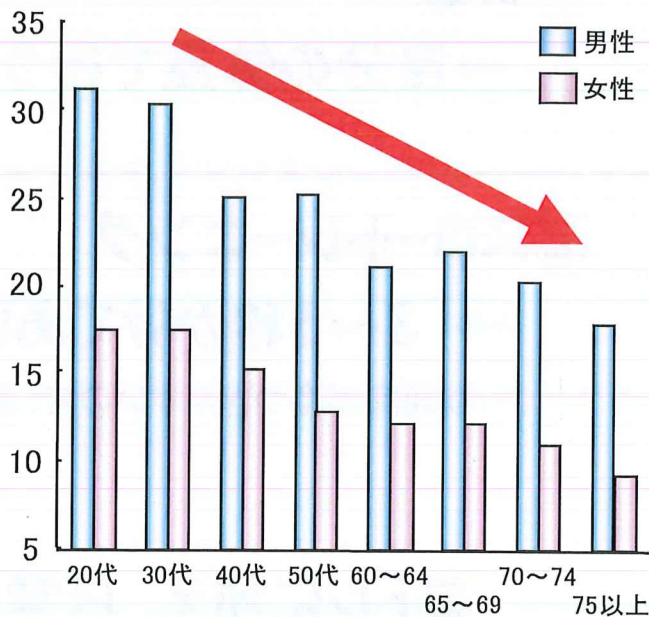
体力と筋力 は、年を重ねるとともに低下する

最大酸素摂取量
≒体力 (ml/kg/分)



(新・日本人の体力標準値 東京都立大学 2000年)

大腰筋の筋量 (cm²)



(久野譜也ら 筑波大学 1997年)

研経労 (公財) 研経労

ロコモティブシンドロームを予防しよう

筋量・神経活動の

低下

サルコペニア

関節軟骨・椎間板の

低下

変形性膝関節症
変形性腰椎症

骨量の

低下

骨粗鬆症

歩行障害

運動器不安定症

歩けない、立ち上がれない(要支援・要介護)

サルコペニア: サルコペニアはギリシア語で骨格筋の減少を意味しサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語
筋肉量の減少傾向は、加齢に伴って加速化していきます。

とくに高齢者はその速度がますます高まり、1年で5%以上の減少率となる例もあります。

研経労 (公財) 研経労

筋力・筋肉量の低下を予防しよう

①自重トレーニング

→自分の体重で行う負荷トレーニング


②スロートレーニング

→「3～5秒かけてあげて、3～5秒かけておろす」

注)筋組織が傷つきやすいので、個人にあった負荷強度でトレーニングを行う



筋トレに加え、日常的なウォーキングなど、鍛えた筋肉を使い続けることも重要

 (公財) 労衛研

筋力トレーニングの効果

筋力増強

- ・姿勢保持能力の向上
- ・移動機能の向上
- ・転倒予防
- ・腰痛、膝痛の改善 など

骨格筋量の増加

- ・エネルギー量の維持、向上
- ・血流改善
- ・サルコペニアの予防、改善
- ・ロコモの予防、改善
- ・フレイルの予防、改善 など


体脂肪の減少

筋トレ後に有酸素運動をすると、体脂肪を燃焼しやすい

- ・生活習慣病の予防、改善
- ・肥満改善 など

生活機能の向上
健康寿命の延伸
につながる



 (公財) 労衛研

いまの体力を チェックしよう～筋力～

【立ち上がりテスト】

- ① 椅子に座ります
 - ② 両腕を胸の前で組みます
 - ③ 右足を浮かせます
 - ④ 左足を軸に立ち上がります
- ※反対の足でも行います

立ち上がれなかった方は、要注意です

いまの体力を チェックしよう～バランス能力～

【閉眼片足立ちテスト】

- ① 立った状態で行います
- ② 両手を腰にあてます
- ③ 左右どちらかの足を浮かせます
- ④ 目を閉じた状態で片足立ちします

※足がついたり、手が離れたり、軸足が動いたら終了

17秒未満は、要注意です

ストレッチ体操



- 無理のないように行う
- 痛みを感じる場合は中止する
- 呼吸は止めず、一つの動作を15~20秒間行う
- 反動をつけずにゆっくり伸ばし、伸ばしているところを意識する

その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう！

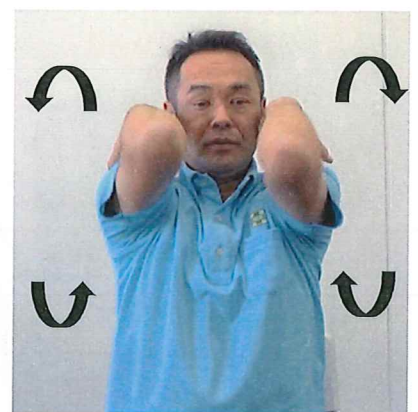
1 背伸び



2 体側伸ばし



3 肩甲骨ほぐし



4 お尻



5 ふとももの表



6 ふとももの裏



ストレッチは筋肉をほぐすだけでなく、心の緊張もやわらげます。からだのコンディションを整えるため、リラックス状態をつくるため、まずは気持ちよく“伸び”てみましょう！！

下肢筋力アップ



- 無理のないように行う
- 痛みを感じる場合は中止する
- 呼吸は止めず、一つの動作を3~5秒間行う
- 力が入っているところを意識する

かかと上げ

ふくらはぎを鍛えます。
歩く動作に必要な筋肉です。



つま先上げ

すねの筋肉を鍛えます。
転倒予防に効果的です。



太もも

つま先を上に向けてゆっくり上げ下げを行うことで、**太ももの筋肉**を鍛えます。



椅子の立ち座り

足腰の筋肉を鍛えます。
特に太ももの筋肉低下予防に効果的です。

