

ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何？

・最近よく耳にする「ロコモ」ってなんでしょう？実は、私たちの暮らしに密接な関係があるんです。
 ・ご存知の方も多い「メタボ」が心臓や脳血管など「内臓の病気」であるのに対し、「ロコモ」は、骨や関節、筋肉など「運動器の障害」をさします。「健康寿命」を伸ばすために、日常生活に運動を取り入れましょう！

Check

7つのチェックポイントでロコモ度を確認しよう

チェック欄

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

出典:「ロコモチェック」ロコモチャレンジ！推進協議会

Challenge

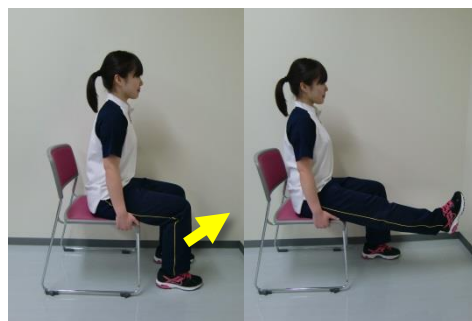
ストレッチや運動にチャレンジしよう

◆ 暮らしの中で行えるストレッチの紹介 ◆

- ①両手で椅子を持ち、背筋を伸ばします。
- ②足を腰幅に開き、片脚の踵を押し出すようにゆっくり伸ばし(膝とつま先は上に向けるように)、ゆっくり元に戻します。

- ③20回を1セットとして、1日に2セット行います。

「正しい姿勢で 呼吸は止めずに 動かしている筋肉を意識して」行いましょう



毎日の暮らしに運動を“ちょい足し”してロコモ予防を！

- 自転車や徒歩で移動する
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
- テレビを観ながら、トレーニングやストレッチ
- 仕事の休憩時間に散歩
- スーパーまで歩いてお買い物
- 歩幅を広くして、速く歩く
- ラジオ体操を行う