

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性の高い症状をいいます。

## ロコモ危険度チェック!

■ 1 家中でつまずいたり滑ったりする



■ 2 片脚立ちで踵下がはけない



■ 3 15分間歩き続けるのが難しい



■ 4 横断歩道を青信号の間に渡りきれない



■ 5 階段を上るのに手すりが必要だ



■ 6 2kg程度の重い物を持ち帰るのが難しい  
※18の4リットルバックが標準

■ 7 重労働の家事が困難である  
※掃除機の使用、洗濯機の上り下りなど



# 脱ロコモティブシンドローム

## 意外と多いロコモ

要介護や寝たきりになる原因には「脳卒中」や「認知症」がありますが、高齢者の約4人に1人は「関節の痛み」「転倒・骨折」といった運動器障害によるものと考えられています。



【平成26年国民生活基礎調査】より作成 ※年齢別(75歳以上)

### ロコモ危険度チェック1～2に思い当たる方

#### バランス能力が低下していませんか?

体のバランスは、関節、筋肉、脳からの指令系統が円滑に働くことで保たれています。体の傾きを感知する三半規管が正常に働いても、関節や筋肉に障害が起こると、バランスがうまくとれなくなります。



### ロコモ危険度チェック3～7に思い当たる方

#### 筋力が低下していませんか?

年齢を重ねるにつれて、歩いたり立ったりする上で大切な下半身の筋力が低下し、転倒や骨折が起こりやすくなります。



### すぐに始められるロコトレ

バランス能力や筋力は体を動かさないと低下していきます。ロコモにならないためにも、関節に過剰な負荷を与えず、骨と筋肉を鍛える全身運動「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」が効果的です。