

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、筋肉や骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に問題が起こり、日常の【立つ】【座る】【登る】【歩く】【走る】などの動作に支障が出ることをいいます。

ロコモ対策には、歩行や立ち座りに必要な脚の筋肉を維持するための定期的な運動習慣、そして規則正しい毎日の食事、骨や筋肉の材料となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養をバランスよく摂取することが大切です。

多忙な日々を送る中、しっかり運動しなくては！と堅苦しく考えると長続きしません。まずは今の生活より+10分、体を動かすことを重ね、ロコモ対策を心掛けましょう。下記に家庭でも職場でも実践しやすいロコトレをご紹介します。

《 日常の中での +10分 例 》

- ・通勤、社内の移動などでは、エレベーター、エスカレーターを使わず階段を使う。
- ・バスを利用する区間を自転車か徒歩に変更する。
- ・通勤時、一駅区間の電車移動を歩きにする。
- ・歩数計をつけて、日常の歩数を知る。+〇〇歩(+10分～)など自分にあった目標を立てる。
- ・昼休みは、昼食後に10分～散歩をする。
- ・歯磨きをする間は、かかとの上げ下げをする。他

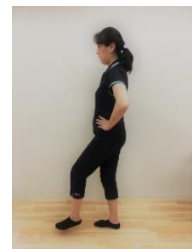


《 ロコトレ(ロコモーショントレーニング) 》

トレーニングは、呼吸は止めずに、息を細くゆっくり吐くことを意識しながら行います。負荷をかけたい筋肉を意識して、勢いをつけずにゆっくりと行くと、より効果が期待出来ます。痛みや怪我などがある場合は、出来る範囲で行うか、控えましょう。痛みを悪化させてしまう事も考えられるため、無理は禁物です。

□ 開眼片脚立ち： バランス能力を鍛えます

- ① 転倒しないように、必ず机や椅子などつかまるものがある場所で行います。
 - ② 机や椅子などの隣に立ち、背筋を伸ばします。目を開けたまま、つかまるものがある方の片脚を床につかないように5cm程度上げて1分間キープします。
 - ③ 左右、各1分間を1日3セット行います。
- *自信のない人は机に片手、または両手をつけて行います。
*片手をつかなくても出来る場合でも心配な場合は、指先をつけて行います。



□ かかと上げ： ふくらはぎの筋力を鍛えます

- ① 両脚のつま先を前に向け、脚を肩幅に広げます。
 - ② ふくらはぎの筋肉を意識しながら、ゆっくりとかかとを上げ、3～5秒維持し、ゆっくりとかかとを下げます。
- *歯磨きの時、電車を待つ時など、行う時間を決めることもお勧めです。



□ 椅子付きスクワット： 下肢筋力を鍛えます

- ① 脚を肩幅に開き、つま先を30°位に外に開き、転倒予防のために腰の後ろに椅子を置きます。
- ② 椅子に腰かけるように、息を吐きながらゆっくりと腰を下ろします。
その際、膝はつま先と同じ方に曲げること、また膝がつま先より前に出ないように気をつけながら行います。
ゆっくりのペースで行うことで、より効果が期待できます。
- ③ 心配な人は、机などに手をつけて椅子に腰かけた状態からゆっくりと立ち座りを行います。
- ④ 1セットで5～6回のスクワットを、1日3セット行います。

