



# 健康人 で行こう!

40代から  
注意したい!

## 「ロコモ」予防の簡単トレーニング

皆さんは「ロコモ (ロコモティブシンドローム)」をご存知ですか?

ロコモとは、加齢や病気で骨や関節、筋肉などが衰え、体をスムーズに動かすことができなくなる状態のことです。筋肉や骨は40歳を過ぎた頃から老化が始まるため、早めの予防や対策が必要です。症状が進行してしまうと、寝たきりになったり、介護が必要になってしまいますので注意しましょう。



### あなたのロコモ度は? セルフチェックしてみよう!

日本整形外科学会では、次の7項目のうち1つでも当てはまる方はロコモの心配があるとされています。

- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 片足立ちで靴下がはけない
- 2キロ(1リットルの牛乳パック2本)程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- やや力のいる家事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難である

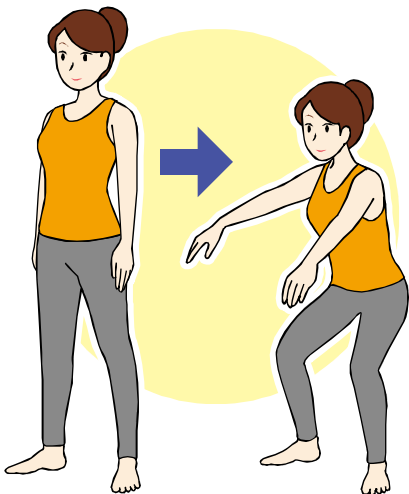


### 3つの簡単トレーニング

#### 1 スクワット運動

- ①両足を肩幅より広めに開き、つま先を外側に向けて立つ。
- ②両腕を前に出してバランスをとりながらつま先と同じ方向にひざを曲げ、5~6秒かけてゆっくりと腰を落とす。
- ③5~6秒かけて元の姿勢に戻す。ひざはつま先より前に出ないようにしましょう。

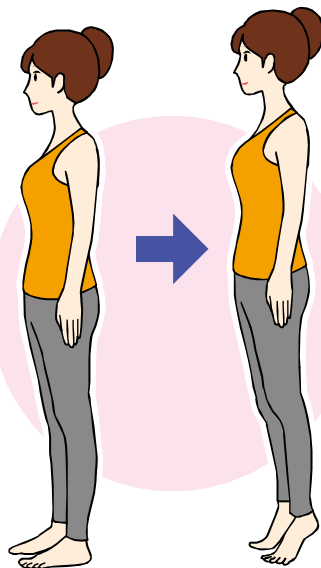
回数の目安 5~10回×3セット



#### 2 かかとの上げ下げ

- ①両足を肩幅に開き、つま先を少し外側に向けて立ちます。
- ②ゆっくりと両足のかかとを上げ、3秒ほどキープしたらゆっくりと下ろします。ひざは曲げず、かかとは高く上げ過ぎないようにしましょう。

回数の目安 20回×3セット



#### 3 片足で1分立ち

- ①軽くあごをひき肩の力を抜いて背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
- ②片方の足を床から5~10センチ程度上げたまま60秒間維持します。
- ③反対の足も同様に行います。途中で足が着いても構いませんので、合計60秒間になるように続けましょう。

回数の目安 左右各60秒×3セット



各トレーニングは、ふらついていなくてもすぐに手がつかないように壁やイスの近くで行うと安全です。