

これだけは知っておきたい!

ロコモ

読本

監修：帖佐 悦男

宮崎大学医学部 教授
(整形外科・リハビリテーション科)



足腰肩に不安がありませんか?

ロコモティブシンドローム (略してロコモ) とは、
運動器の障害のために
移動機能の低下をきたした状態です。



ロコモ とは？

ロコモは、**ロコモティブシンドローム**の略で、**運動器症候群**のことです。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。いつまでも自分の脚で歩きつづけていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

●運動器ってなに？

骨や関節、筋肉、神経など、体を動かすために関わる組織や器官を総称して「運動器」といいます。全身の運動器それぞれが連携して働くことで、体をうまく動かすことができます。



●ロコモの原因になる運動器の主な病気は？

運動器に障害がおきる病気が、運動器疾患です。中高年に特に多くみられる運動器疾患が、次の3つ。ロコモの三大原因になっています。

へん けい せい しつ かん せつ しょう
変形性膝関節症

症状

ひざが痛く、立ったり座ったりがスムーズにできない

よう ぶ せき ちゅう かん きょう さく しょう
腰部脊柱管狭窄症

症状

歩くと脚がしびれる

こつ そ しょう しょう
骨粗鬆症

症状

背中が曲がり、骨折しやすい

これらの病気を1つでも持っている人は

すでに全国で **約4,700万人***

*日本人の成人40歳以上での推定

*: Yoshimura N, et al.: J Bone Miner Metab 2009; 27(5): 620-8.

ロコトレ

基本の2つの運動から始めましょう!

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、まず片脚立ちとスクワットを始めましょう。

ご注意

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食後の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

片脚立ち

バランス能力をつけるロコトレ

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

スクワット

下肢筋力をつけるロコトレ

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



つま先は
30度ずつ開く

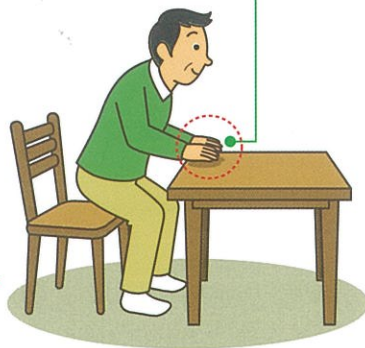
2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

膝が出ないように注意

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



ポイント

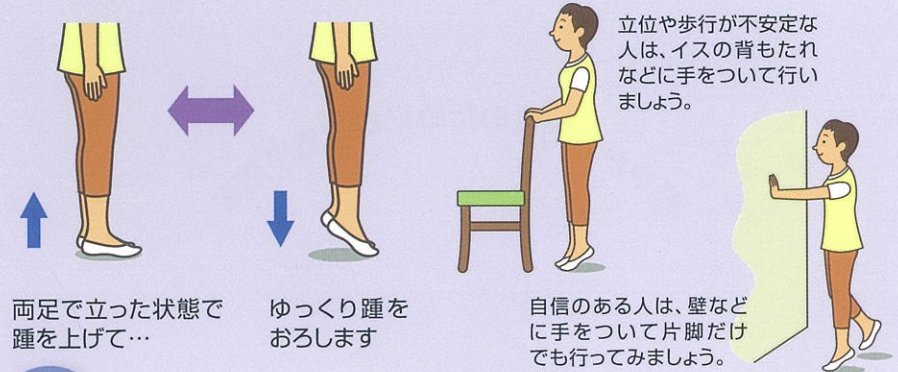
- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動

ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をアップ

●1日の回数の目安……10~20回(できる範囲で)×2~3セット



両足で立った状態で踵を上げて…

ゆっくり踵をおろします

自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

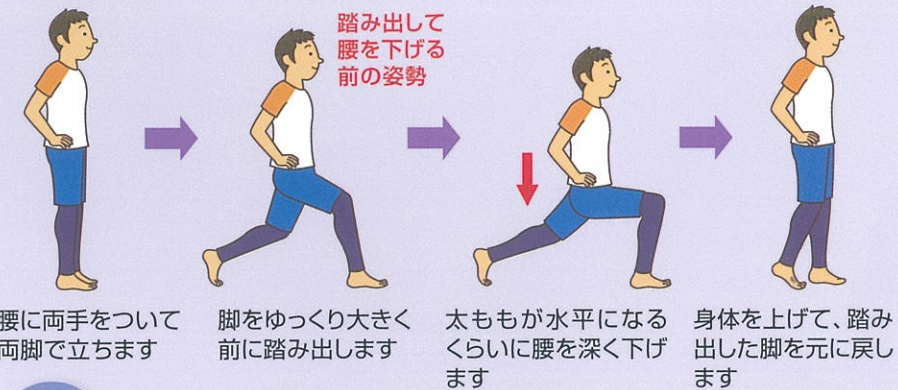
ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げ過ぎると転びやすくなります。

フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をアップ

●1日の回数の目安……5~10回(できる範囲で)×2~3セット



腰に両手をつけて両脚で立ちます

足をゆっくり大きく前に踏み出します

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻します

ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。