

# こんにちは保健センターです①

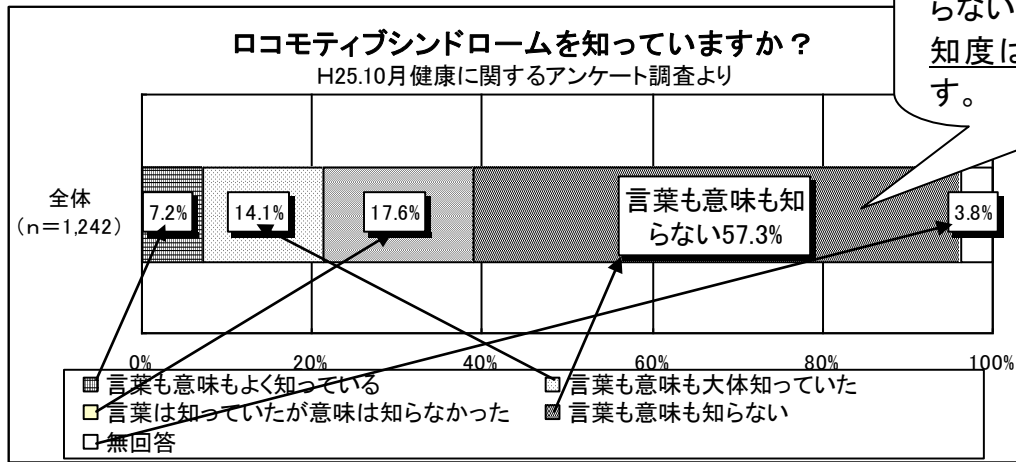
今月から健康シリーズを連載します。お役に立てば幸いです。ご質問等は下記へご連絡ください。



## ロコモティブシンドローム(ロコモ)

骨・関節・筋肉などの身体を支えたり、動かしたりする運動器の機能が低下したために、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。我孫子市の要介護状態に至る原因は第1位が認知症、第2位が脳血管疾患ですが、「関節疾患」「骨折・転倒」を合わせると 20.5%を占め、認知症に次いで2番目に高くなります。

## ロコモティブシンドロームの認知度は？



ロコモの言葉も意味も知らない方が多く、ロコモの認知度は 50%と低い状況です。

1 つでも当てはまると「ロコモ」かもしれません

## 7つのロコチェック！体の危険信号を見つけよう！

普段の生活の中で思い当たることはありませんか？



- ① 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要である
- ③ 5分くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥ 2kg 程度の買い物（1リットルの牛乳2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑦ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

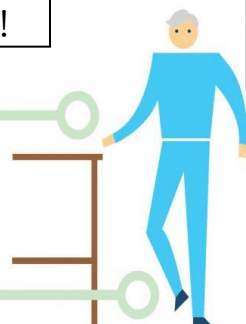
## ロコトレを始めましょう！

ロコモの傾向は 50 代を境に顕著に現れるため、若いうちからの運動習慣が重要です

**ロコトレ① 開眼片足立ち**  
床から5cm程度片足を上げる。  
左右1分間ずつ、1日3回  
必ずつかまる物がある場所で！

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。

床に置かない程度に  
片足を上げます。



**ロコトレ② スクワット**  
椅子に腰をかけるように5秒くらい  
かけてお尻を下ろし、5秒くらいか  
けて立つ。  
深呼吸しながら5~6回を1日3回

安全のために  
椅子やソファの前で  
行いましょう。



問合せ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 電話：7185-1126