

ロコモチェック

平成19年に日本整形外科学会は、ロコモの危険性に気づく簡便な自己チェックの「ロコモチェック(ロコモーションチェック)」を発表しました。以下の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコモが疑われたら、専門医の診察を受けてください。

7つの ロコモチェック (平成21年10月15日改訂)

1 家の中でつまずいたり滑ったりする。



チェック欄 ▶

2 階段を上るのに手すりが必要である。



チェック欄 ▶

3 15分くらい続けて歩くことができない。



チェック欄 ▶

4 横断歩道を青信号で渡りきれない。



チェック欄 ▶

5 片脚立ちで靴下がはけなくなった。



チェック欄 ▶

6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1リットルの牛乳パック2個程度)



チェック欄 ▶

7 家の中のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



チェック欄 ▶

参考：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

楽しく安全に行うためのポイント

- 1 病気や障害のある人は医師に相談してから始めましょう。
- 2 運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に合わせて運動量や強さを調整しましょう。
- 3 脱水症や熱中症を予防するために、運動時は十分に水分を取りましょう。
- 4 楽しく続けられる、自分に合った強さの運動を選びましょう。まずは無理なくできることから始めて、少しずつ運動の強さを高めていこうにしましょう。
- 5 運動中や運動後に、筋肉や関節に強い痛みを感じたり、その他の体調不良を起こしたりした場合は、運動を中止して専門医に相談しましょう。

毎日+10分から始めよう!

今日より10分多く身体を動かすことが、ロコモ予防に繋がります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか?

- テレビを見ながら、ステップ運動や筋トレをする。
 - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
 - 自動車やオートバイを徒歩や自転車に変える。
 - 家事の合間にストレッチ体操をする。
 - 仕事の休憩時間に散歩する。
 - ショッピングや史跡巡りなどをして、楽しみながら歩く。
 - 近所の公園や運動施設を利用する。
 - 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
 - 地域のスポーツイベントに積極的に参加する。
 - 歩幅を広くして歩く。
- そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
東京都健康増進・スポーツ医療部健康増進課
TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416



このマークが赤と紫の組み合わせで表示された場合は、健康増進課にお問い合わせください。

2017年(平成29年)11月発行
京都市印刷局 第293131号

京ロコモプラス10

健康寿命を伸ばしましょう

健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間を「健康寿命」と言います。厚生労働省が発表している平成25年の健康寿命は男性71.19歳(同年の平均寿命80.21歳)、女性74.21歳(同86.61歳)であり平均寿命と健康寿命の差は、男性9.02年、女性は12.40年になります(図1)。

世界でも屈指の長寿国であるわが国の平均寿命は、年々、延び続けています。平成25年の調査では、平成22年と比べ健康寿命と平均寿命の差が縮小されたことが報告されましたが、この差の期間は、介護などの援助が必要となる可能性があるということになります。

健康寿命を伸ばすことにより、個人の生活の質(QOL, quality of life)を向上させるとともに、介護や医療に係る費用の負担軽減にもつながり、活力のある社会を実現することができます。自ら身体を動かすことによって、健康寿命を平均寿命に近づけましょう。

性別	平均寿命(年)	健康寿命(年)	差(年)
男性	80.21	71.19	9.02
女性	86.61	74.21	12.40

図1. 全国の平均寿命と健康寿命の差

ロコモティブシンドローム(ロコモ)予防

ロコモになる原因には、日常生活の活動量の低下や運動不足などがあります。安全で、手軽に行える健康づくりの運動はウォーキングです。ウォーキングは、酸素を体内に取り込んで体脂肪を効率よく燃焼させるほか、心肺機能を向上させる有酸素性運動で、メタボ予防にたいへん効果的です。自然の中を歩いたり神社仏閣巡りをしたりするなど工夫して、京都のまちを楽しく歩きましょう。しかしながら、ウォーキングだけではロコモ予防に必要な運動が十分ではありません。ロコモを予防するためには、腰痛や膝痛を予防しながら、歩行能力、バランス能力、足腰を中心とした筋力のトレーニングが必要です。京ロコステップ+10を日常生活に取り入れ、ロコモ予防を進めましょう。

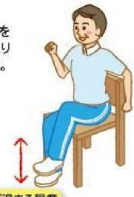
椅子に座ってできるロコモ予防のトレーニング

転びやすい人や足腰が弱い人向けのトレーニング

バランスがとりにくく転びやすい方、膝や足が弱く脚に体重をかけられない方におすすめします。

①足踏み

腹や膝の調子を見ながらゆっくり足踏みをします。



2~3分少し身体が温まる程度

②上体横曲げ

片方の手を腰にあててからだを支え、もう一方の手を頭上上げます。そのまま上体を横に曲げ、手を斜め上に伸ばします。

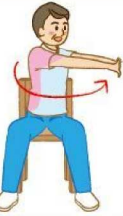


ストレッチ

左右各10~20秒

③上体ひねり

肩の高さで両手を組み、そのままゆっくりと上体をひねります。



ストレッチ

左右各10~20秒

④腕伸ばし

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。



ストレッチ

10~20秒

⑤背中伸ばし

両手を組んで手のひらを返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。



ストレッチ

10~20秒

⑥膝上げ

片側の膝を腰に引きつけるように高く上げ、ゆっくりと下ろします。



筋トレ

左右各10~15回×2~3セット

⑦膝の曲げ伸ばし

太ももの前を意識しながらゆっくり膝を伸ばして、ゆっくりと戻します。



筋トレ

左右各10~15回×2~3セット

⑧膝合わせ

腰幅に脚を開いて座ります。両膝を合わせて内側に力を入れ、ゆっくりと戻します。



筋トレ

10~15回×2~3セット

⑨上体丸め

椅子に深く座り、背もたれにもたれます。腰筋を意識しながら上体を丸め、ゆっくりと戻します。



10~15回×2~3セット

筋トレ

⑩背中起こし

椅子に深く座り、上体を丸めて背筋を伸ばします。背筋を意識しながら起き上がり、ゆっくりと元の位置に戻します。



10~15回×2~3セット

筋トレ

⑪上体倒し

深く座って片脚を伸ばします。そのまま上体を腰から前に倒し太ももの後ろを伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑫膝かかえ

片膝を両手で抱えて胸に引き寄せお尻の筋肉を伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑬膝曲げ

片側の脚を椅子の座面から外に出して座ります。その足の甲を同じ側の手で持ち、かかとをお尻に近づけ、膝を後ろに引き寄せ、太ももの前を伸ばします。



ストレッチ

左右各10~20秒

⑭横式呼吸

手はお腹の上で軽く組みます。お腹をへこませ4~6秒かけて息を吐き切ります。次に、お腹をふくらませながら、鼻から2~3秒かけて息を吸います。心身をリラックスさせましょう。



3~5分

もうちょっとやってみよう!

体調がいい時に、自分の体力に合わせて取り入れてみましょう。

しゃがみ立ち(スクワット)

オススメ

【大殿筋・大腿四頭筋】

立つ、しゃがむなど日常生活に欠かせない動作の筋トレ
●両手を前に上げバランスをとるようにして、息を吸いながら膝が90度くらいになるまでゆっくりとしゃがみます。
●息を吐き両手を元の位置に戻しながら、ゆっくりと立ち上がります。



10~15回

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

オススメ

開眼片脚立ち

片脚で立ってバランスを保つ練習をします。バランスをくずしても倒れないよう、壁や机などすぐつかまるものがある場所で行いましょう。片手について行ってもかまいません。



左右1分間ずつ、1日3回を目標に行いましょう。

ロコモ予防に特におすすめの運動です。