

**ロコモ予防のバランス運動**

転倒予防に必要なバランス能力を高める運動です。家事の合間やテレビのCM中などに行ってみましょう。

**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、壁や机などすぐにつかまるものがある場所で行いましょう。片手をついて行ってもかまいません。

左右1分間ずつ、1日3回を目指しに行いましょう。

**足継ぎバランス歩行**

①両脚をそろえて立ちます。  
②片脚の足先にもう一方の足のかかとをつけます。  
③後ろ足のかかとを前足の先につけて、  
バランスを取りながらまっすぐに歩きます。

**ウォーミングアップとクーリングダウン**

エクササイズの開始前にはウォーミングアップで十分にからだをほぐし、終了後はクーリングダウンで疲労の回復を早めましょう。

**ウォーミングアップ**

**(1)足踏み運動**

その場で足踏みをして、からだを温めましょう。好きな音楽でも聴きながら2~3分間歩きましょう。

**(2)ストレッチング**

●10~20秒ゆっくりとのばして、筋肉や関節をほぐしましょう。  
●息を止めないで自然な呼吸をしましょう。 ●痛みのない範囲で行いましょう。

**① 全身のストレッチング**

肩幅よりやや広く脚を開いて立ちます。両手を頭の上で組んで、手のひらを返し全身を大きく伸ばします。

**② 胸のストレッチング**

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。

からだを前に倒さないで、胸を十分に開きましょう。

**③ 背中のストレッチング**

膝を少し曲げて立ちます。両手を組んで手のひらを返し、腰から背中を丸めながら前に押し出します。

**④ 肩のストレッチング**  
片方の腕を伸ばし、もう一方の手でかかえ、胸によせ横へ引きます。

気持ちのよい範囲で伸ばしましょう。

**⑤ ふくらはぎのストレッチング**  
両脚を前後に開き、前脚を曲げます。  
両手は前脚の太ももに当て、上体を支えます。  
後ろ脚の膝を伸ばして、かかとを床に押しつけます。

後ろ足のつま先は、まっすぐに前に向けてましょう。

**⑥ 太もも後ろのストレッジング**  
片脚を前に出し、かかとを床につけます。  
両手を太ももに当て、後ろの膝を曲げながら上体を前に倒します。

背中が丸くならないようにしましょう。

**⑦ 太もも前のストレッジング**  
片側の脚を後ろに曲げ、その足の甲を持って、かかとをお尻に近づけます。ふらつかないように、壁などに手をついてからだを支えましょう。

腰を反らさないように注意しましょう。

**京ロコステップ+10**

## 健康寿命を延ばしましょう

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**」といいます。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)。

世界でも折半の長寿国であるわが国の平均寿命は、年々、伸び続けています。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められることを報告されました。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。

健康寿命を延ばすことになり、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。

**図1. 全国の平均寿命と健康寿命の差**

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

(資料) 平成25年国民生活消費動向調査 平成25年健康意識調査 平成25年国民生活基本調査 平成25年人口動態統計 平成25年国民生活基礎調査 総務省 平成25年推計人口(よみ)算出

### ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは?

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」のことです。運動器とは身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。調査では、要支援・要介護になる原因の1位が「運動器の障害」であることが明らかになっています(図2)。

したがって、ロコモを予防することは介護予防にも繋がります。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。これに加勢がかかるとロコモは、ますます進行していきます。加齢は避けことができませんが、日常生活の活動量や運動量は習慣化させることで増加させることができます。

**図2. 要支援・要介護の原因の1位が「運動器の障害」に**

要支援・要介護になる実際の要因

要因	割合 (%)
運動器の障害	24.6%
認知症	18.0%
脳血管疾患	16.6%
高齢による衰弱	13.3%

厚生労働省 平成22年(国民生活基礎調査)

## 京口コステップ+10とは

ロコモ予防に効果的な、ステップ運動、筋力トレーニング、バランス運動を組み合わせた運動プログラムです。

### ●京口コステップ+10の進め方

- ステップ運動・筋力トレーニングの進め方
  - ①ウォーミングアップ ①足踏み運動 ②ストレッチング
  - ②メインエクササイズ ③ステップ運動 ④筋力トレーニング  
※どちらか一方でも、組み合わせて実施してもかまいません。
  - ③バランス運動 ④バランス運動  
※負担の少ない運動ですから、日常のちょっとした空き時間に行なってもかまいません。
  - ④クーリングダウン ⑤ストレッチング

### ●楽しく安全に行うためのポイント

- 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。
- 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。
- 運動中や運動後は、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。

### ステップを使った運動

#### ●ステップ運動の特長

- ウォーキングと比較してエネルギー消費効果が高い有酸素性運動をしながら、ロコモ予防に必要な筋力アップが期待できます。
- 雨が降っても、暑い夏、寒い冬でも、天候に係わらず家中で簡単に行えます。
- 階段や踏み台(安定した強度のあるもの)を利用して手軽に行えます。
- ウォーキングの途中で、お寺や神社の階段を利用して行えます。
- 台の高さや上り下りのテンポを変えることで、無理なく自分に合った運動ができます。

#### ●ステップ運動の注意点

- (1)台の中央にかかとまでしっかりのせましょう。
- (2)片脚をのせたとき、膝の角度が90度以上になるように台の高さを調整しましょう。
- (3)台に上がったときは、両膝を伸ばさないでください。
- (4)上り下りのときは、台からあまり離れないようにしましょう。
- (5)前に下りたり、後ろ向きに上ったりしないようにしましょう。
- (6)腰を反らしたり曲げたりしないで、姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- (7)転倒に不安のある人は、手すりや壁など近くにつかまるものがある場所で行なうか、机や椅子を支えにして行いましょう。
- (8)階段を利用する場合は、一番下の段で行いましょう。



### ●基本のステップ運動の方法



- (1)台の高さ(階段の高さ)は**20cm程度**が目安です。  
初めての人や体力に自信のない人は、**10cm程度**から始めましょう。
- (2)1・2で台に上がり、3・4で台から下ります。  
脚を動かすテンポは、**1分間に80~120回**が目安です。
- (3)上がった脚から下りるようにし、左右交互にリズムよく上り下りします。
- (4)徐々に時間間隔を伸ばして、**1日10分から**。なれてきたら**1日2~3回、週3日以上**を目指ししましょう。  
朝、昼、晩と分けても、連続で行なってかまいません。ちょっとした空き時間を利用して、毎日の生活の中に取り入れて習慣化させましょう。
- (5)楽なペースで台の上り下りになれば、少し息が弾み笑顔が保てる**「比較的楽」**から**「ややきつい」**と感じるペースで行いましょう。
- (6)楽しく続けられるように、好きな音楽を聴きながら行いましょう。

※各ページの色が塗ってあるところが主に鍛えている筋肉です。

### ロコモ予防の筋力トレーニング

#### ●効果的な筋力トレーニングのポイント

- 呼吸を止めないようにしましょう。
- ゆっくりとした動きで、使っている筋肉を意識しながら行いましょう。
- 各運動は10~20回、1分程度の休みはさんで2~3セット行いましょう。
- 「継続は力なり」規則的に週2~3回のトレーニングを続けましょう。

##### (1)しゃがみ立ち(スクワット) 「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度近く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、ゆっくりと立ち上ります。



##### (2)かかと上げ(カーフレイズ) 「腓腹筋・ヒラメ筋」

足首を安定させ、力強く地面を蹴って歩くための筋トレ

- バランスをとるために椅子や壁に手をついてまっすぐ立ちます。
- 息を吐きながら、親指の付根を支点にかかとを上げます。
- 息を吸いながら、かかとをゆっくりと下げて元の位置に戻します。



##### (3)上体上げ(トランクカール) 「腹直筋」

姿勢を正しく保ち、腰痛を予防する筋トレ

- あお向けになり両手を肩幅に開いて膝を立てます。
- 息を吐きながら上体を丸め1~2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



##### (4)腰上げ(ヒップリフト) 「大殿筋・ハムストリングス・背柱起立筋」

からだを背面で支え、正しい姿勢を保つための筋トレ

- あお向けになり両手を肩幅に開いて膝を立てます。両手は腰の横に広げて床に置きます。
- 息を吐きながら上体を丸め1~2秒止めます。
- 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻します。



元気な方向けの運動です。



ロコモ予防に特におすすめの運動です。