

# みんなの健康ラジオ

『ロコモティブシンドローム』

(2022年1月6日放送)

横浜市整形外科医会

(医)青木整形外科

青木 千恵



# ロコモティブシンドローム

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。



移動機能の低下  
(歩行障害)



生活活動制限  
社会参加制限  
要介護

# ロコチェック

こんな状態は要注意!

チェックしよう

## 7つの ロコチェック

1



- 片脚立ちで靴下がはけない

2



- 家の中でつまずいたりすべったりする

3



- 階段を上がるのに手すりが必要である

4



- 家のやや重い仕事が困難である

5



- 2kg程度<sup>\*</sup>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

6



- 15分くらい続けて歩くことができない

7



- 横断歩道を青信号で渡りきれない

# ロコモトレニング

## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※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。



- 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  
両手や片手をつけて行います。



指をついた  
だけでもできる人は、  
机に指先をつい  
て行います。

## 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



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。



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。



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。

※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。

# ロコモチャレンジで検索！

日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

 **ロコモ** ONLINE

ロコモ対策に関する情報がいっぱい!もっと詳しくロコモのことを知りたい方は是非サイトにお越しください



**イベントやセミナーでロコモ度テストを実施してみませんか?**

ロコモ度を知ることができる「ロコモ度テスト」ツールを販売中!



左) 立ち上がりテスト用BOX  
右) 2ステップテスト用マット  
詳細は下記公式サイトにて。

ロコモチャレンジ

検索

[www.locomo-joa.jp](http://www.locomo-joa.jp)

