

ので、進行すれば要介護状態というわけです。

ロコモの初期兆候は、まず足に現れると思ってください。

①つまずきやすくなる  
ちよつとした段差に引っかかる、足が上がっていない、つまり、筋力が低下しています。

②転びやすくなる  
バランス能力が低下していると  
いうことです。

③膝が時々痛む  
といったものです。

こうした初期兆候でロコモに気付けば、あとで述べるロコトレを含めライフスタイルを改善することによって予防したり、進行を遅らせたりすることもできます。放置すると要介護生活が待っているということです。

### いますぐロコチェックとロコトレを行いましょう！

ロコモかどうか気付くための指標としてロコチェックがあり、図の7項目についてチェックします。日本人が非常にわかりやすい項目を選んでありますし、ごく初期の症状でも引っかかるようになっていきます。このチェックを、生活を見直すきっかけにしてほしいものです。さて、いかがですか。この中で一つでも当てはまればロコモの可能性が

ありますので専門医と相談のうえ、予防のためのトレーニングをしましょう。

ロコモタイプシンドローム予防のためのトレーニング、つまりロコトレは、関節に過剰な負担をかけずに筋肉を鍛えるところに骨を強化する方法です。

代表的なものは次の2つです。

#### ①開眼片足立ち

眼を開けた状態で、片足を床につかない程度に上げて1分間保ちます。なにかにつかまり、転倒しないように気をつけながら行いましょう。歩くことはすなわち、片足立ちを左右交互に繰り返す動作ですので、この訓練は歩行能力とバランス能力を高めます。

#### ②スクワット

スクワット(SQUAT)は「しゃがむ」という意味。立っている状態から足の付け根の関節を使ってお尻を下ろします。便座にゆっくりとしゃがむイメージでやると効果的です。歩行に関係する大臀筋、大腿四頭筋、ハムストリング(腿の後ろ)のほか背骨を支える筋肉や膝、足首をしっかり安定させるための筋肉の力を増強し、座ったり、立ったりする能力を高めます。ゆっくりとしたペースで行います。

#### ③その他のトレーニング

ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、

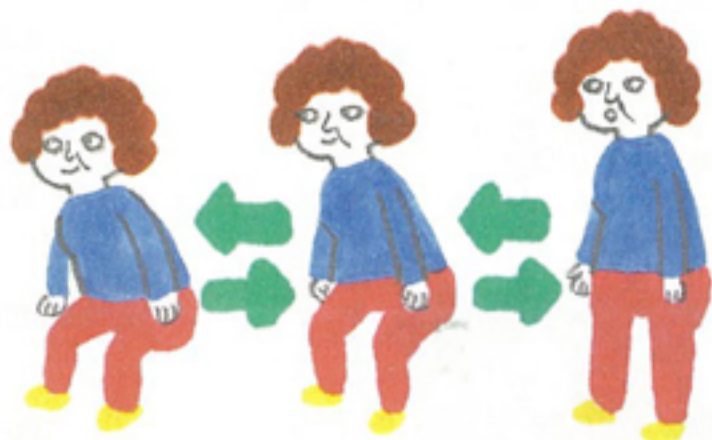
ラジオ体操、ウォーキング、それに卓球やスイミングなどの各種スポーツなどもよいでしょう。

さあ、あなたも今すぐロコチェック！そして、家族や友人といっしょに楽しくロコトレを始めませんか。



ロコトレ  
開眼片足立ち

- 眼を開けた状態で、片足を床につかない程度に上げて1分間保ちます。
- 途中で足をついてもいいので、1分間行いましょう。
- 右足と左足で1セット、1日3セット行いましょう。
- どこかにつかまり、転倒しないように気をつけながら行いましょう。



ロコトレ  
スクワット

- 便座にゆっくりとしゃがみつもりでやってみると効果的です。
- ゆっくりとしたペースで5~6回繰り返し、これを1セットとして1日3セット行います。
- 体重が足の裏の真ん中にかかるようにしましょう。

### ロコチェック

ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。今日からロコトレを始めましょう！



□横断歩道を青信号で渡りきれない



□15分くらい続けて歩けない



□片足立ちで靴下がはけない



□2Kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難である



□家の中でつまずいたり、すべったりする



□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



□階段を上るのに手すりが必要である