

ロコモ予防で

めざせ、健康長寿!



ロコモってなあに?

「ロコモ」とは、**ロコモティブシンドローム**（運動器症候群）の略称です。年齢を重ねるだけで、筋力が低下する、バランスが取りにくい、という状態になり、そのまま何もしていないでいると、転倒したり、介護が必要になったりします。これがロコモです。一般的に、60歳を過ぎると筋力は急激に低下し、特に体幹と下肢で筋肉の衰えが目立ちます。「歩くのが遅くなった」「つまずきやすい」「立ち上がったときにふらつく」などが気になったら、**ロコチェック**をしてみましょう。

ロコモを チェックしましょう!

片脚立ち20秒

どちらか一方でもヨロヨロするようであれば、「ロコモの可能性あり」です。



ロコモは予防できるの?

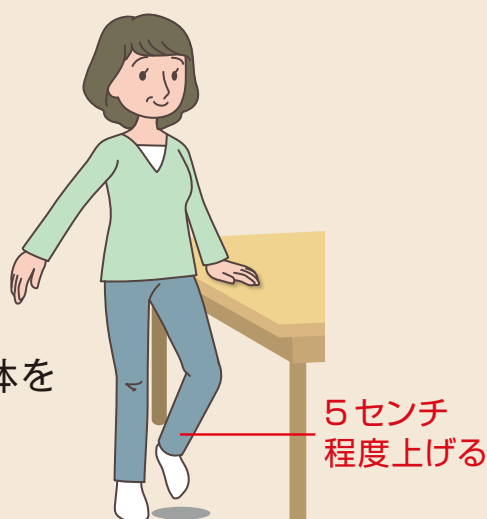
ロコモの予防は、運動と栄養バランスのよい食事、移動機能や運動機能を支える足腰を強く保つことです。いつまでも自分の力で歩くために、今日からできる2つの簡単なトレーニング、**ロコトレ**（ロコモーショントレーニング）をはじめましょう。

ロコトレを つづけましょう!

片脚立ち

脚を上げた方の手で壁や机を使い、体を支えて、脚を5センチ程度上げます。

●目安：左右1分間ずつ、1日3回



ロコトレの 注意点

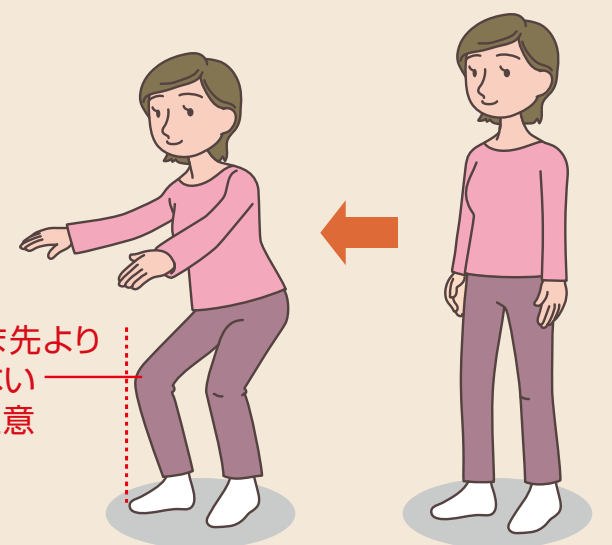
ロコトレを行ってはいけない人は、バランスが悪く転びそうな人や腰や膝、他の関節に痛みが出る人です。はじめるに当たって心配な人は、整形外科医にご相談ください。

スクワット

上半身を前傾させながらゆっくり腰を下ろします。膝がつま先より前に出ないことが大切です。動作が難しいときはイスに座り、机に両手をつけて立ち座りをくり返します。



膝がつま先より前に出ないように注意



●目安：深呼吸するペースで5~6回を1クールとし、1日3回

監修：藤野 圭司 先生 認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 理事長

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を...

※外用製剤協議会は、主に外用貼付剤（パップ剤・テープ剤）を通じて国民医療に貢献することを目的に活動しています。

ひざや腰、肩など運動器に痛みや違和感があるときは、まずは整形外科医にご相談ください。

しっぷ薬・鎮痛消炎貼付剤は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。