



ロコチェックで転倒予防!

1つでも当てはまればロコモの心配があります。

0を目指してロコトレを始めましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個)
- 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



※無理に試して、転んだりしないように注意してください。腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などはまず医師の診察を受けましょう。

(出典:公益社団法人 日本整形外科学会)



レッツ!ロコトレ

※支えが必要な人は、
医師と相談して机に手をつけて行いましょう。

① 開眼片足立ち

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。

床に着かない程度
に片足を上げます。



左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう!

② スクワット

足は踵から30度くらい
外に開きます。
体重が足の裏の真ん中
にかかるようにします。

椅子に腰かける
ようにお尻を
ゆっくり下ろします。

膝がつま先より前
に出ないようにします。
膝の曲がる向きは、
足の第2趾の方向
にします。

深呼吸をするペースで5・6回繰り返します。
これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、
お尻を下ろし過ぎないようにしたり、
机などを支えに使ったりしてみてください。

ロコモ (ロコモティブシンドローム、運動器症候群) とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことをロコモと言います。ロコチェックはロコモーションチェック、ロコトレはロコモーショントレーニングの略です。