

毎日元気に身体を動かすだけで ロコモ予防につながります。

普段から元気に身体を動かすことで、ロコモ予防に繋がります。
 例えば、今より**10分**多く身体を動かしてみませんか。

毎日の生活にちょっとおひとつ。 プラス10分でできる、 ロコモ予防、いろいろ。

- 自転車や徒歩で通勤する。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 近所のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。



参考:厚生労働省アクティブガイド2013

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操などいろいろな運動がロコモ対策になります。

京の地を生かして
元気にロコモを予防!



ロコモに負けない身体をつくるために、
今日(京)からロコモチャレンジ! していきましょう。

京都では千二百年を超える悠久の歴史を積み重ねながら培われてきた
 京都ならではの健康の取り組みがあり、健康で歩いて楽しい暮らしを大切にしてきました。
 山紫水明の自然や神社仏閣などを歩いて訪ねることで自然に足腰が強くなります。
 歩くことで健康寿命の延伸に繋がります。

要介護になるかも知れない運動器症候群を知ろう。

ロコモティブ シンドローム

LOCOMOTIVE SYNDROME

うちのお父はん 最近なんもない
 トコでもようつまずいてるような
 気がするわあ…

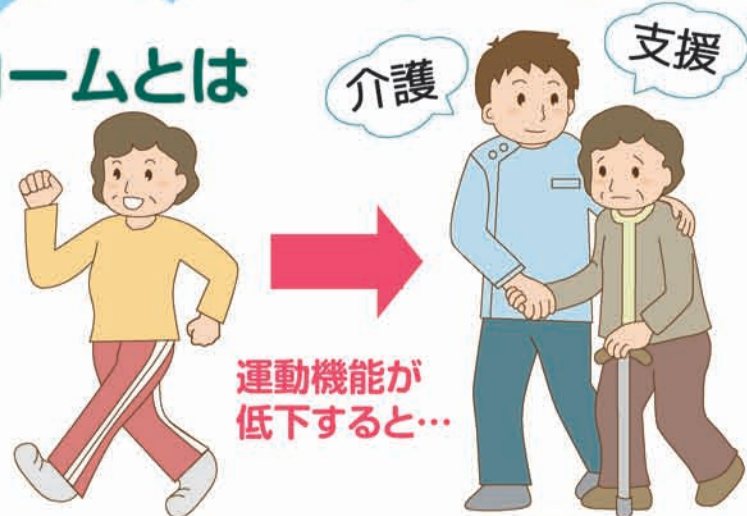


ロコモを改善・
予防する為の
ロコモーション
トレーニング
のご紹介

運動器の障害のために移動能力の低下をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム
 (略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。
 今回の「Be Well」では、このロコモティブシンドロームについて説明します。

◆ロコモティブシンドロームとは

私たちは脳で物事を考え、それを脊髄から末梢神経に伝達させ運動器を動かすことで物を取ったり歩いたり、様々な行動を行います。ところが私たちが年を重ねていくと、この伝達がうまく働かず、歩く・走る・立つ・座る・昇るなどの運動機能が衰えて、健康な状態から支援や介護が必要になる事があります。この運動器の低下の事を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」といいます。



◆ロコモはどうして起こるの？

ロコモの原因は、「筋力の低下」「バランス能力の低下」「骨や関節の病気」などの運動器の障害です。特に「筋力の低下」「バランス能力の低下」は転倒や骨折の危険性を高めます。次に「骨や関節の病気」の代表的な疾患をご紹介します。

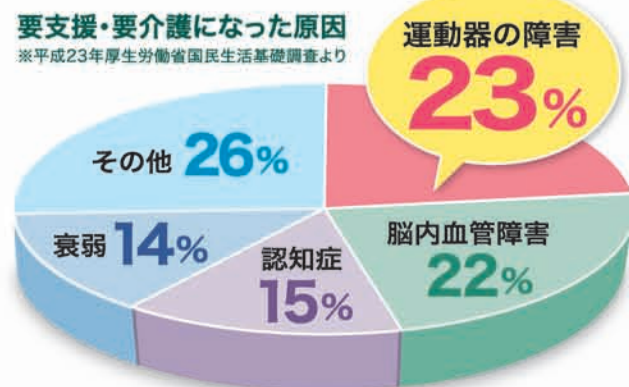


<p>こつしょうしょう 骨粗鬆症</p> <p>骨が弱くなり、骨折しやすくなります。ちょっと転んだだけで骨折をしたり、気づかないうちに背骨がつぶれていることも。背中がまるくなったり、身長が縮んできたりしたら骨粗鬆症が心配です。</p>	<p>へんけいせい かんせつしょう 変形性関節症</p> <p>関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限(曲げ伸ばしが十分できない)などを生じます。膝関節や股関節に多く、関節を動かすこと、関節周囲の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。</p>	<p>へんけいせい せきついしょう 変形性脊椎症</p> <p>背骨にかかる負担の結果、椎間板がすり減ったり、骨の変形を生じたりします。神経が圧迫されると「脊柱管狭窄症」という病気を引き起こし、脚の痛みやしびれを生じます。</p>
--	---	--



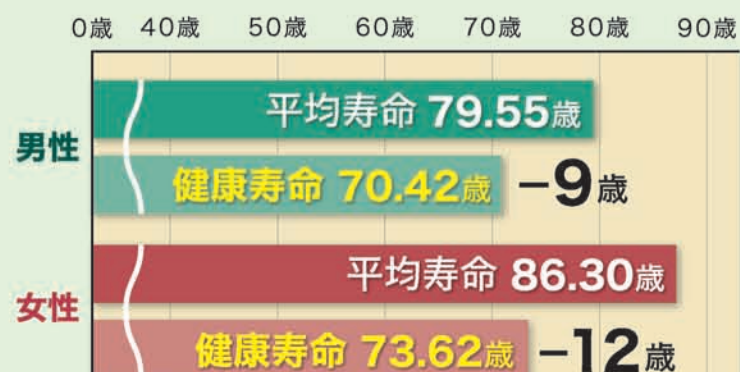
要介護・要支援になった原因の第1位は「**運動器の障害**」

運動器の健康を維持することで、ロコモを予防し、健康寿命をのばす事が出来ます。



◆ちょっと教えて 健康寿命について

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の事です。右図の平均寿命と健康寿命の差によると、男性で約9年、女性で約12年の差があります。その期間において、自立度の低下や寝たきり、そして支援や介護が必要になってきます。



平均寿命と健康寿命の差

※平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全寿命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」。

こんな症状
思い当たり
ませんか？

運動器疾患に至るまでの前段階で、症状を自覚し適切な対処が必要です。まずは簡単な7つのロコチェックをしてみましょう。ひとつでも当てはまった方はロコモの疑いがあります。生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関に受診することなどをおすすめします。

7つのロコチェック

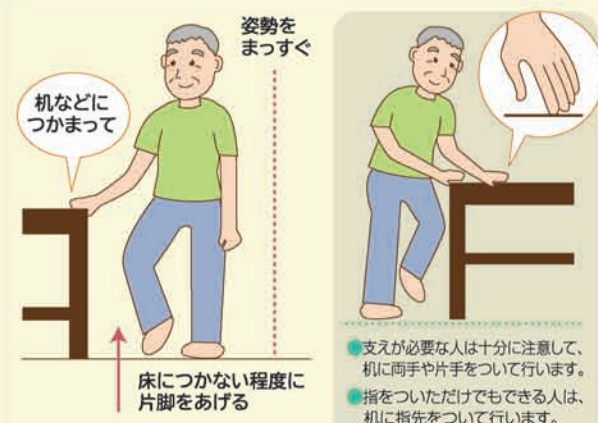
- 片脚立ちでくつ下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号でわたりきれない



◆ロコモを防ぐ4つのロコトレ。

ロコモーショントレーニング

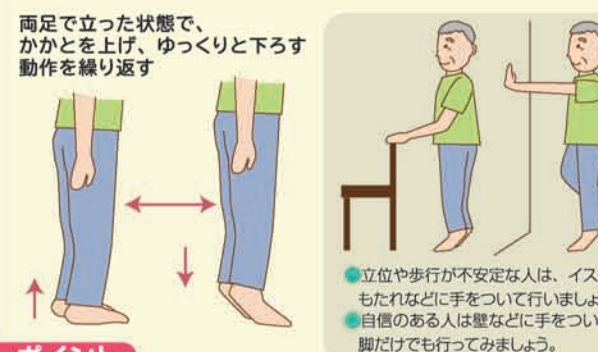
1 バランス能力をつけるロコトレ 「片脚立ち」 ※ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



2 下肢筋力をつけるロコトレ 「スクワット」 ※ 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。



3 ふくらはぎの筋力をつけるロコトレ 「カープレイズ」 ※ 10~20回(できる範囲で)を2~3セット行いましょう。



4 下肢の柔軟性・バランス・筋力をつけるロコトレ 「フロントランジ」 ※ 5~10回(できる範囲で)を2~3セット行いましょう。

