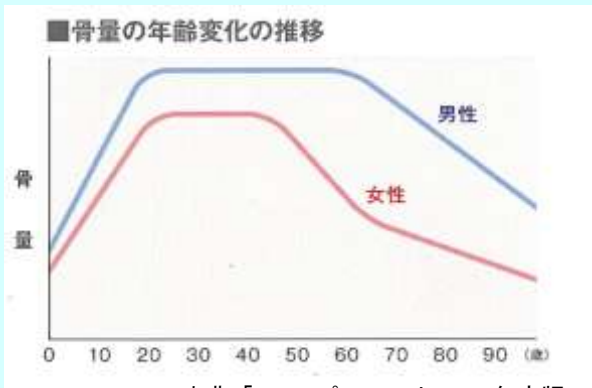


# 毎日の生活に+10分の運動でロコモ予防!

運動器の障がいのために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群。略称：ロコモ）」といいます。ロコモは筋肉、骨、関節などの運動器のいずれかの機能が低下し、歩行や日常生活に何らかの機能低下をきたしている状態です。

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります

まだ若いから関係ない?



出典:「ロコモパンフレット 2015 年度版」

若いうちからの運動習慣が重要です。

骨や筋肉の量のピークはおよそ 20~30 代です。骨や筋肉は適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。

簡単ロコトレ※でいつまでも元気な足腰を!

※ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略でロコモティブシンドロームを予防するための運動のこと。



## ★片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回

- 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。

## ★スクワット

深呼吸をするペースで5~6回、1日3回

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上に曲げないようにします。



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、おしり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。



- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

山形県では、日常生活のなかで、ロコモの予防に取組めるよう、「花の山形! しゃんしゃん体操」を普及しています。詳しくは、山形県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.yamagata.jp/> から【ロコモ】で検索してください。



【問合せ先】 山形県最上保健所地域保健福祉課 TEL0233-29-1267 山形県健康長寿推進課 TEL023-630-2919

毎月19日は「家族団らんの日」 毎月20日は「やまがた健康づくりの日」

地域食生活・健康情報ステーション平成28年5号