

**愛知県瀬戸保健所**

- 本所  
〒489-0808  
瀬戸市見付町 38 の 1
- 豊明保健分室  
〒470-1101  
豊明市沓掛町石畑 142-20

# 保健所だより

## 「ロコモ」って何？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「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。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

### ○ ロコチェックをしましょう！

あなたももしかしてロコモ？

↓の「**ロコチェック**」を使って簡単に確かめることができます。

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ①片脚立ちで靴下がはけない      | ⑤2kg 程度（1L の牛乳パック 2 個程度）の買い物をし<br>て持ち帰るのが困難である |
| ②家の中でつまずいたりすべったりする | ⑥15 分くらい続けて歩くことができない                           |
| ③階段を上るのに手すりが必要である  | ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない                               |
| ④家のやや重い仕事が困難である    |  |

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。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（ロコモーショントレーニング）を始めましょう。

（※但し膝・腰などの関節の痛みや、筋力の低下、立ち上がる時や歩く時にふらつくなどの症状がひどくなってきている場合は、整形外科を受診するようにして下さい。）

### ○ ロコトレをしましょう！

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。

自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

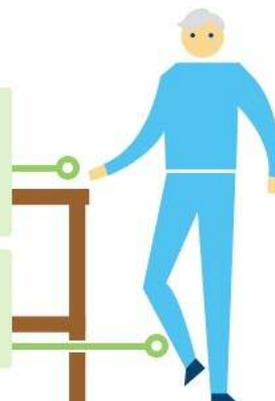
#### ロコトレ ①

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。

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。



#### ポイント

- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、  
机に手や指をつけて行います。



指をついただけ  
でもできる方は、  
机に指先をつい  
て行います。

# ロトレ②

## 下肢筋力をつける ロトレ「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。

**「ロトレ」は続けることが肝心です。頑張りすぎず無理せず自分のペースで行い、いつまでも元気な足腰を保つことを目指して下さい！**

(出典：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発サイト「ロコモチャレンジ」)



- 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ならないように、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。
- 机に手をつかずにできる場合はかざして行います。
- 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。

**ポイント**

- 動作の最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度以上曲げないようにします。
- 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。

### ○ 食生活でロコモ対策

しっかり動いたら、しっかり栄養を。ロコモ対策になる食生活とは？  
 肥満になると、腰やひざに負担がかかりロコモの原因となります。一方、無理なダイエットや高齢者の低栄養などもロコモの要因となる骨粗しょう症や筋肉量の減少が起こりやすくなります。  
 食事は、主食、主菜、副菜をそろえて、3食バランスよく食べるようにしましょう。1食の中でバランスを揃えることが難しい場合は、1日で、それも難しい場合は1週間の中で、と無理なく続けることが大切です。

※ロコモについてさらにお知りになりたいときは、ロコモティブシンドローム予防啓発サイト「ロコモチャレンジ」(<https://locomo-joa.jp/>)にアクセスして下さい。

### ヘルプマークをご存じですか？

ヘルプマークは、援助が必要な方のためのマークです。障害のある方や外見からわからなくても、災害時や日常生活の中で援助や配慮を必要とする方などに配布しています。災害が発生したとき、道に迷ってしまったとき、ちょっとした手助けがほしいときにこのヘルプマークを持っている方が困っていたら、あなたの思いやりのある行動をお願いします。  
 なお、ヘルプマークはお住まいの市役所、町役場で配布しております。詳しくは市役所、町役場にお問い合わせ下さい。



愛知県瀬戸保健所 本所・豊明保健分室の直通電話番号（ダイヤルイン）等の案内			
愛知県瀬戸保健所本所		E-mail seto-hc@pref.aichi.lg.jp	総合相談電話 0561-21-1699
総務企画課	総務・企画グループ	医療給付（指定難病・小児特定疾病・特定不妊治療等）、医師等免許	0561-82-2196
環境・食品安全課	環境指導グループ	エイズ・感染症（結核を除く）、環境衛生施設の指導、薬剤師等免許	0561-82-2197
	食品指導グループ	食品関係施設の営業許可及び指導、調理師等免許	0561-82-2198
健康支援課	地域保健グループ	生活習慣病・結核・難病・栄養・歯科等相談、栄養士等免許	0561-82-2157
	こころの健康推進グループ	精神保健福祉・メンタルヘルス・ひきこもり相談	0561-82-2158
愛知県瀬戸保健所豊明保健分室		医療給付・許可・免許等	0562-92-9133 総合相談電話 0562-92-1699
愛知県瀬戸保健所本所 FAX		0561-82-9188	愛知県瀬戸保健所豊明保健分室 FAX 0562-93-8947