

# 健康ぷらざ

No.303

企画:日本医師会

## ロコモとは何ですか？

骨、関節、筋肉など身体を動かす仕組みを運動器といいます。

運動器である足腰の働きがおとろえたら、

それがロコモティブシンドローム(運動器症候群)、略称ロコモです。

中高年以降になって歩けなくなると、介護が必要になり、

もし立ち上がれなくなったら寝たきりになりかねません。

元気で立ち上がり、歩けることは、

自分のため、家族のため、そして社会のためにも大切です。

例えば、腰痛の多くは

悪い姿勢や運動不足などの生活習慣から起こります。

運動器は他の臓器に比べてふだんから自分で鍛えやすいので、

ロコモの程度(軽症〜重症)にあわせて

ロコモーショントレーニング(略称ロコトレ)を行いましょ。

足腰が急に弱くなったり、痛みがある場合は

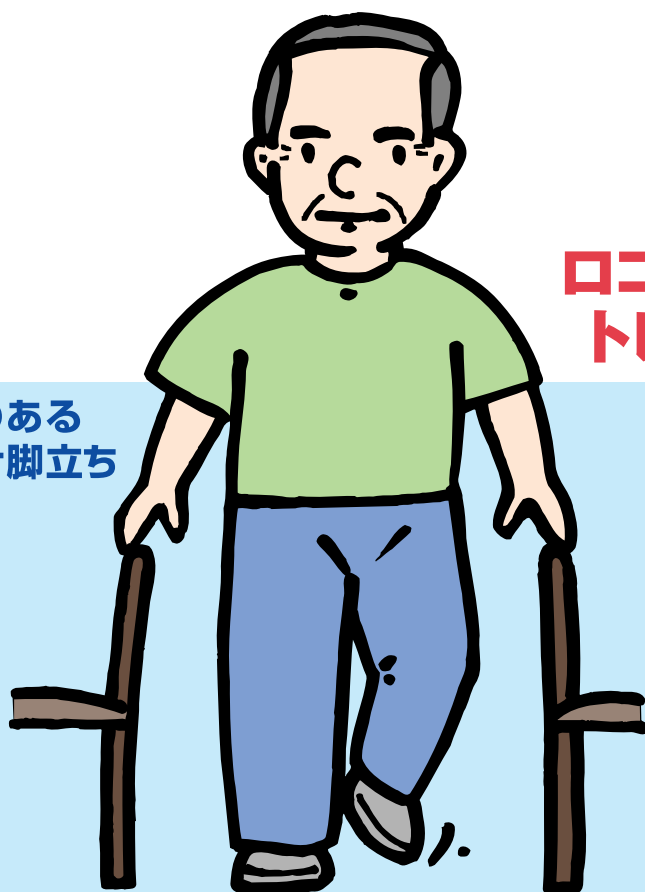
医師に相談してください。



腰痛予防は  
姿勢が大切です

## ロコモーション トレーニング

支えのある  
開眼片脚立ち



椅子からの立ち上がり  
スクワット



**このトレーニングの目標は足腰をしっかりさせることです。**

片脚立ちとスクワットの2種類があります。少しきついと感じる程度を繰り返します。

目安は片脚立ちを左右それぞれ1分間(1日3回)、スクワット5〜6回(1日3回)の繰り返しです。転倒しないよう、医師と相談して、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

指導: 東京大学大学院医学系研究科外科学専攻整形外科学教授 中村 耕三

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。