



保健師だより



～健康だから 年に一回は総点検～

ロコモティブシンドローム、通称「ロコモ」は『運動器症候群』のことで、変形性膝関節症や骨粗鬆症など骨や関節、筋肉などの働きが衰えることにより要介護状態または要介護のリスクが高い状態をいいます。日本の40歳以上のロコモ人口は予備軍を含めると推定4,700万人といわれており、もはや国民病といってもいいようです。

初期症状は40歳代から現れるため、まだ大丈夫と思わず、早いうちから予防しましょう。

『要介護状態』の原因

①運動不足や加齢により筋肉が減少（ロコモの初期症状）
②筋力低下により、周りの関節や骨に負担がかかり痛みが出る
③バランス能力の低下により転倒しやすくなる
④加齢により骨量が低下することで、骨折しやすくなる
⑤歩行が困難になる
⑥さらに運動不足になり、健康状態が悪化していく
⑦要介護状態になる



ロコモは「脳卒中」「認知症」と並び、要介護状態の三大要因の一つです。ロコモは、「筋肉」「骨」「関節」それぞれの働きが、加齢などにより低下することで始まっていきます。

ロコトレしてロコモ予防

生活に取り入れやすいロコトレをして、足腰の筋力を鍛えましょう！

*無理をせず自分のペースで行いましょう。痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

①開眼片足立ち（左右1分間ずつ、1日3回行う）

★開眼した状態で左右どちらかの足を上げ片足立ちをしましょう。
足は床につかない程度に上げます。

【注意】転ば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。
支えが必要な方は、机に手をつけて行いましょう。

②スクワット（深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回行う）

★椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は90度以上曲げないようにしましょう。

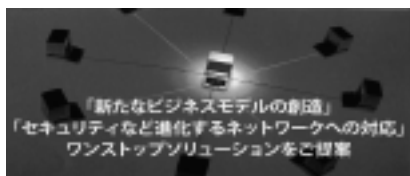
【注意】安全のため、椅子やソファの前で行いましょう。
支えが必要な方は、椅子に腰をかけた机に手をつけて腰を浮かす動作を繰り返します。

③そのほかのロコトレ（いろいろな運動を積極的に行う）

★ストレッチ・関節の曲げ伸ばし・ラジオ体操・ウォーキングなど



お客様の課題解決のお手伝いを
「誠心誠意」対応いたします。



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720
■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》
<http://www.fusodentsu.co.jp>