



北海道札幌視覚支援学校附属理療研修センター

〒064-8629 札幌市中央区南14条西12丁目1番1号

TEL・FAX 011-533-3253

ホームページ <http://www.riryo.hokkaido-c.ed.jp>

メールアドレス ahaki@popmail.hokkaido-c.ed.jp

ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防で、いつまでも元気に！

今号と次号では、いつまでも自分の足で元気に歩き続けられるよう、「ロコモ予防体操」をご紹介します。今号は足腰の筋力アップ編です。

1 ロコモティブシンドローム（ロコモ）ってなに？

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことです。放っておくと将来、要介護の状態になるリスクが高まります。

【こんなサイン、ありませんか？】（ロコチェック）

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない。
 - ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする。
 - ☐ 階段を上るのに手すりが必要である。
 - ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
 - ☐ 15分くらい続けて歩けない。
 - ☐ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である。
 - ☐ 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。
- ⇒ 1つでも当てはまったら、今日からロコモ予防を始めましょう！

2 なぜ「筋肉」を鍛える必要があるの？

特に下半身の筋肉（太もも・お尻・ふくらはぎ）は、体を支え、スムーズに歩くための「エンジンの役目」をしています。筋肉は年齢に関係なく、正しい体操を行えば鍛えることができます。健康寿命を延ばすために重要視されています。

3 家庭でできる！「ロコトレ（ロコモ予防トレーニング）」

回数や頻度よりも「無理なく毎日続けること」が一番のポイントです。無理のない範囲で、ゆっくり試してみましょう。運動中は「息を止めない」ことが大切です！「数を声に出して数えながら」行くと、自然と呼吸ができて血圧の上昇も防げます。

【運動その１】 ヒップリフト（お尻の筋肉を鍛える）

1. 仰向けで足を肩幅に広げて膝を立て、お尻を持ち上げます。
2. 上げきったら１～２秒お尻を締めます。その後ゆっくりお尻を下ろします。

【回数】 15 回 × 2～3 セット

【注意】 腰を反らさず、お腹から太ももまで一直線にします。



良 い 例



悪 い 例

【運動２】 スクワット（太もも・お尻の筋肉を鍛える）

立ち座りや、階段の上り下りが楽になります！

【やり方】

1. 足を肩幅より少し広めに開き、爪先は少し外側に向けます。
2. お尻を後ろに引くように、ゆっくり膝を曲げます。
※膝が爪先より前に出ないように注意！
3. 太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。

【回数】 5～10 回 × 1 日 3 セット

【注意】 膝に痛みがある場合は、椅子に腰かけた状態から「立ち上がる・座る」動作にかえましょう。転倒しそうな場合は、椅子の背もたれを手で持って行いましょう。



良 い 例



悪 い 例



椅子を使って

【運動３】 ヒールレイズ（ふくらはぎの筋肉を鍛える）

つまずき防止・歩行の安定に効果的です！

【やり方】

1. 壁や椅子の背もたれに軽く手を添えて立ちます。
2. 両足のかかとをスッと高く持ち上げ、爪先立ちになります。
3. 一瞬静止してから、ゆっくりかかとを下ろします。

【回数】 10～15 回 × 1 日 3 セット



次号は「バランス感覚を高める運動」を中心にご紹介します。お楽しみに！