

ロコモモってなに？

突然ですが・・・

あなたは椅子から片足で
立ちあがれますか？



70歳未満の方は立ち上がることができる！

・・・ハズなんです。

参考

	<男性>	椅子の高さ	<女性>	椅子の高さ
20～29歳	片足	20 cm	片足	30 cm
30～39歳	片足	30 cm	片足	40 cm
40～49歳	片足	40 cm	片足	40 cm
50～59歳	片足	40 cm	片足	40 cm
60～69歳	片足	40 cm	片足	40 cm
70歳以上	両足	10 cm	両足	10 cm

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ

立ち上がれなかったあなた・・・
立ち上がったあと、グラグラしてしまったあなた・・・

もしかしてロコモかも知れません！



裏面へ

ロコモて？

ロコモ＝運動器症候群（ロコモティブシンドローム）

骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態。

⇒今は元気でも、将来、介護が必要になる可能性が高いです。

こんな症状ありませんか？

正座が辛い



腰が痛い



手すりがないと



階段を上がれない

チェックしてみよう！

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない。
- 家の中でつまづいたり滑ったりすることがたびたびある。
- 手すりがないと階段を上ることができない。
- 15分（約1km）ほど歩き続けることができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 2kg程度の荷物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難。
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難。

⇒ひとつでも当てはまればロコモの可能性がります！

出典：公益社団法人 日本整形学会資料

ロコモ予防に効果的なのは、やはり運動を継続して行うことです。水泳やウォーキングなどのスポーツでも、ストレッチでもいいのです。例えば、片足立ちを左右1分間ずつ、1日3回やってみてください。無理をせず、自分のペースで続けましょう！



いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動習慣を身につけましょう。

お問い合わせ先：松江圏域健康長寿しまね推進会議（松江保健所健康増進課）

☎ 0852-23-1314