

予防は現役世代から！

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群 / 略称：ロコモ）とは、筋肉・骨・関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態のこと。

ロコモは、若いうちから少しずつリスクが重なっています。バランス能力と下肢筋力の改善を目的とした、ロコモーショントレーニング（略称：ロコトレ）で元気な足腰を保ちましょう。無理をせず、自分のペースで毎日続けることが大切です。

ロコトレ

1

バランス能力アップ

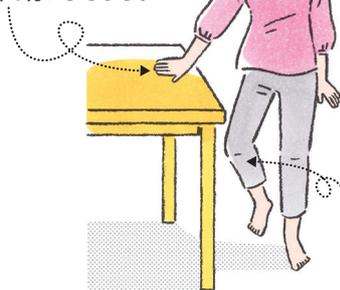
片脚立ち

回数の目安

左右1分間ずつ
×1日3回

A

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。



*姿勢を真っすぐにして行うようにしましょう。

B

床に着かない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ

2

下肢筋力アップ

スクワット

回数の目安

深呼吸するペースで
5～6回×1日3回

1

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。爪先は30度くらいずつ開きます。



2

膝が爪先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。



Point!

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担が掛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。

出典【日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】より



体調に不安があるときなどは、医師に相談してから始めましょう。また、ロコトレで痛みを感じた場合も医師に相談しましょう。

令和8年度から、ロコモティブシンドローム対策の保健事業として、50歳以上の方を対象にセミナーを開催します。詳細は今後の共済だよりをご確認ください。

上記記事に関するお問い合わせは

保健課

☎028-615-7816