



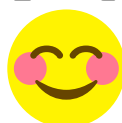
体力の衰えを感じる前に！！

運動器症候群と言われる「ロコモティブシンドローム」。骨や筋肉、関節といった体を動かすのに必要な機能が衰えている状態を指します。行きつく先は「要介護」です。以下のロコチェックで、自分の体と向き合しましょう。

ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難 (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) が困難

いくつあてはまりましたか？



0個

素晴らしい！その状態を維持しましょう。



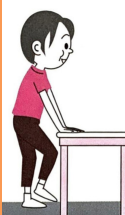
1個以上

ロコモティブシンドロームの恐れがあります。最近急に悪くなったり、痛みが出たりする場合は医療機関を受診しましょう。

ロコトレ

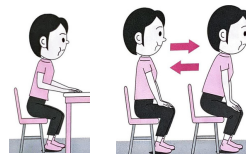
ロコモティブシンドローム予防改善のためのトレーニングを「ロコトレ」と言います。

バランス能力や下半身の筋力強化を目的としています。この他にもご自身で行っているスポーツや地域の体操教室に参加して体を動かすことも大切です。



レベル1

両手をついて片足立ち



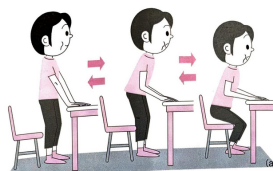
レベル1

少しお尻を浮かせて座る



レベル2

片手をついて片足立ち



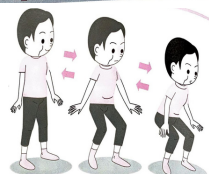
レベル2

両手をついて立ち座り



レベル3

どこにも掴まらないで片足立ち



レベル3

何も使わないでレベル2程度の深さに立ち座り

途中で足をついてもいいので1分間を目標に1日2～3セット

まずは5～6回を目標に、出来たら8～10回を1日2～3セット