

# ロコモを知ろう！

～いつまでも自分の足で歩き続けるために～

国立病院機構宇都宮病院  
リハビリテーション科

最近、「**筋肉が痩せてきた**」、「**つまずきやすくなった**」などと思うことは  
ありませんか？

心当たりがある方は、「ロコモ」が疑われるかもしれません。

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略です。

ロコモティブシンドロームとは、**骨・筋肉・関節の疾患**や**足腰の衰え**によって寝たきりや  
介護が必要になってしまい、身の回りのことを自分で行うことが難しくなる状態です。

まずはロコモチェックで足腰の衰えを早めに察知しましょう。

## 7つのロコモチェック

(公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015 年度版 より抜粋)

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分ほどの距離を続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2本程度）をして持ち帰るのが困難
- ⑦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

当てはまる項目にチェックをしてみましょう。

7つの項目のうち、**ひとつでも当てはまれば**ロコモが疑われます。

みなさんはいくつ当てはまりましたか？

## ロコモを予防するには

骨・筋肉・関節の疾患や足腰の衰えを防ぐには、運動をすることがもっとも大切です。

ロコモの予防となる運動の方法をいくつか紹介します。

# 「スクワット」

太ももの前の筋肉をきたえます。

5~10回を1セットとして1日3回行いましょう。



足を肩幅に広げ、つま先を  
30° ずつ開きます。



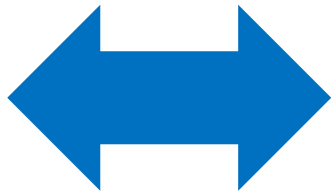
膝をつま先よりも前に出さず、  
足の人差し指の方向を向け、  
おしりを後ろに引くように  
体をしずめます。

運動中は息を止めず、  
深呼吸をするペースで  
ゆっくりと行いましょう。

## 「かかと上げ運動」

ふくらはぎの筋肉をきたえます。

10~20回を1セットとして1日3回行います。



両足で立った状態でかかとを上げ、**ゆっくり**と下ろします。  
バランスを崩さないよう、**かかとの上げすぎには注意**して行いましょう。

①  
転倒しないよう、また**正しい姿勢**で  
行えるよう、必ずつかまるもの  
がある場所で行いましょう。

## 「片脚立ち」

バランス能力をつけ、転倒予防に効果があります。

左右1分間ずつを1日3回行います。



背筋をまっすぐにし、  
床に足がつかない程度に  
片脚をあげます。

ふらついたらすぐに足をつくようにしましょう。

転倒しないよう、また正しい姿勢で行えるよう、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

高齢者や体力に自信のない方でも、週に2日の運動で効果が期待できます。

体力に自信のある方はもっと多く行っても良いですが、週に2日は休むようにしましょう。その際、2日以上連続して休まないように行くと効果的です。

運動回数は目安ですので、無理のないよう行いましょう。

文責 野呂 春奈（理学療法士）