

# ロコモティブシンドローム

今回のテーマは、ロコモティブシンドローム(ロコモ)です。ロコモとは「立つ」「歩く」といった移動能力が、筋肉・関節・神経などの障害によって低下している状態を指します。

ロコモが進行すると将来、介護が必要になるリスクが高くなります。

まずは、ロコモチェックで簡単に確認してみましょう

**7つのロコモチェック** ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります

<p>□1 片足立ちでくつ下がはけない</p> 	<p>□2 家の中で滑ったりつまずいたりする</p> 
<p>□3 階段を上がるのに手すりが必要</p> 	<p>□4 2kgの買い物を持ち帰ることができない</p> 
<p>□5 横断歩道を青信号で渡りきれない</p> 	<p>□6 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</p> 

第54号  
令和3年春  
一般社団法人  
富山県作業療法士会  
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで地域で暮らす方々、施設利用者、ご家族に向けてリハビリテーションの情報をわかりやすくお伝えしていきます

15分間、続けて歩けない



## ロコモーショントレーニング

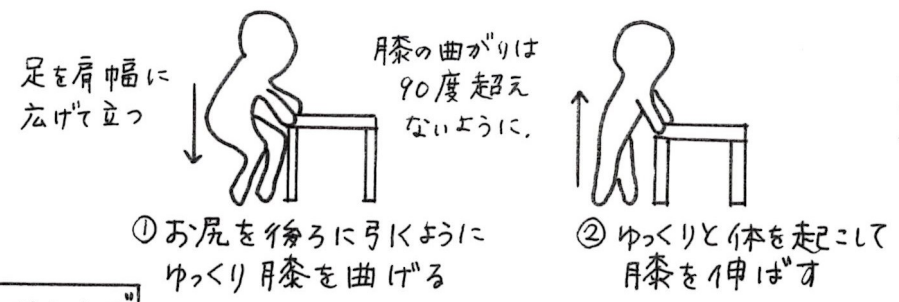
**注意**

- 無理せず自分のペースで行いましょう
- 転倒しやすいように必ずつかまるものがある場所で行いましょう
- 動作中は息を止めないようにしましょう

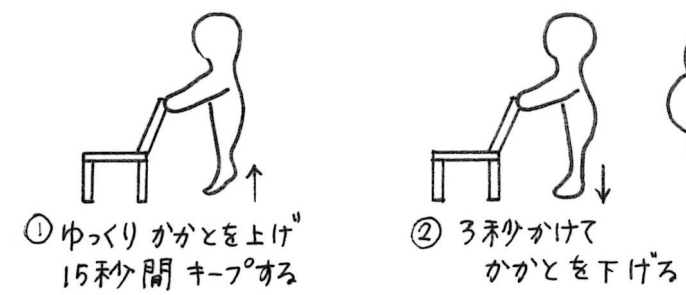
**片足立ち** 左右とも1分間で1セット 1日、3セットから始めましょう



**スクワット** 5~6回で1セット 1日、3セットから始めましょう。



**かかと上げ** 10回で1セット 1日、2~3セットで始めましょう。



椅子に座って「つま先上げ」もやってみて下さい

0(ゼロ)を目指してトレーニングを始めましょう!

ロコモを予防して健康でいきいきとした生活を送りましょう!



ロコモチェックや本邦薬についてわからないことがあれば、お近くの作業療法士にご相談下さい。