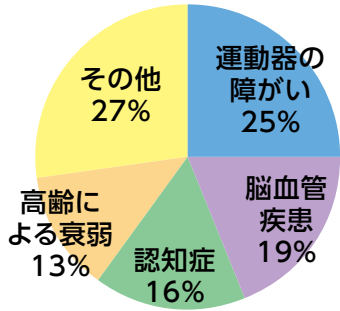


# 保健 だより



## コツコツ貯筋で ちやーがんじゅー

### 介護が必要となった主な原因



その原因のトップは  
運動器の障害=ロコモ

(平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より)

「いつまでも自分の足で歩きたい」「健康で長生きしたい」これは、誰もが抱く切実な願いです。今回は、「健康長寿を支える足腰づくりに」についてお伝えしたいと思います。

**運動機能の低下は、要介護状態を招く大きな原因に！**

65歳以上の高齢者が要介護状態となった原因のうち、骨折や転倒、関節疾患など、運動機能の低下が原因とされる割合は約25%とされています。

身体が思うように動かないことで、外出するのが億劫となり、閉じこもりの原因にもなります。そうなること、ますます運動機能の低下が進むといった悪循環を引き起こしてしまっています。

### 7つのロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりすることがしばしばある
- 2kg程度(1リットルの牛乳パックが2個程度)の荷物を持ち帰るのが困難
- 掃除機を使ったり、布団を上げ下ろしたりなど、少し力のいる家事が困難
- 15分ほど続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- 階段を上るには手すりが必要



**運動機能の低下は、要介護状態を招く大きな原因に！**

ロコモティブシンドローム(通称…ロコモ)とは、「運動器症候群」とも呼ばれ、骨や関節、筋肉、神経など、身体を動かすのに必要な器官である「運動器」の働きが低下することで、「立つ」「歩く」といった、移動機能が衰えている、あるいは衰え始めている状態の事をいいます。この状態を放っておくと、介護を必要とするリスクが高まり、日常生活にも支障が生じてきます。

**ロコモティブシンドローム  
って知っていますか？**

### 「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を!

先ほどの「7つのロコチェック」で、一つでも当てはまる項目があれば、ロコモ予備軍の可能性がります。該当した方は、次の「ロコトレ」を参考に、ロコモ予防に努めていきましょう。

左右それぞれ1分間、  
1日3回を目安に。

●手  
バランスが悪い場合は  
軽く手をついてもよい



**【ロコトレ①】  
片足立ち**

●目  
両目を開ける

片足を5cmほど  
上に上げる

画像出典元: 豊かな骨推進委員会  
転倒しないように、机やイスなど、必ずつかまるもののある場所で行なう

1セット5~6回×1日3セット

**【ロコトレ②】スクワット**



- ①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度ぐらい外に向けて立ちます。
- ②椅子に腰かけるようなつもりで、お尻を後ろに引き、腰を下ろします。
- ③この時、膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう。  
※安全の為に椅子やソファの前で行いましょう。

スクワットが難しい場合は、椅子に座って机に手をつけて体を支え、立ち座りの動作を繰り返しおこなってみてもよいでしょう。

### 日常生活の中で

「身体を動かすこと」を

意識しましょう!!

「運動する時間が取れない!」という方、普段の生活の中で「階段を使う」「スーパーの出入り口から遠い所に車を停めて歩く」といった何気ない工夫で、今より10分間多く、身体を動かすことを意識して始めてみてはいかがでしょうか? 若いうちからの運動習慣が重要であり、運動は年齢に関係なく取り組むことで、確実に「貯筋(筋肉を貯める)」することができます。コツコツ運動して、健康長寿を目指しましょう。

うるま市では、介護予防に取り組むさまざまな運動教室を開催しています。ぜひ、ご活用ください。

【お問い合わせ先】  
介護長寿課 地域支援係  
TEL:973-5112  
介護予防事業担当まで

◆お問い合わせ先◆  
介護長寿課 地域支援係  
☎973-5112  
介護予防事業担当まで