

毎日の運動でロコモティブシンドロームを予防！

元気な体を維持するため、毎日の生活に「運動」を取り入れることは重要です。しかし、続かない、時間がない、痛みがあってできないなど様々な理由により、運動が続けられないとお悩みの方も多いのではないでしょうか？

運動習慣のない生活を続けていると、徐々に筋肉、骨、関節などの運動器が衰えてしまいます。運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。機能低下の予防と健康づくりのための運動には、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素性運動などがあげられます。現在、運動を行っている方は、ご自分にあった運動を続けましょう。これから運動を取り入れようと思われている方は、ご自分の体調や状況に合わせてストレッチや筋力トレーニング、有酸素性運動を始めませんか。



運動時の注意

- 治療中の方は、主治医に相談してから始めましょう。
- 早朝や食後すぐの実施はやめましょう。
- 水分を摂りながら、無理せずご自分にあった適度な運動を行いましょう。

ストレッチ

ストレッチは、筋肉の柔軟性や血液の循環を高めて、けがの予防や疲労回復、リラックスできるなど、さまざまな効果があります。運動前はもちろんですが、就寝前などちょっとした生活の時間に、ストレッチを行いましょう。

ポイント

伸ばしている部分（図の●部分）を意識しましょう。ゆっくりと呼吸を繰り返し、吐きながら反動をつけずに伸ばします。1つの動作を15秒程度、2～3回繰り返します。

肩

手を組んで肩を意識して伸ばす



①上へ

②前へ

③後ろへ

脇

体が前に倒れたり、後ろへ反ったりしないように



- ① 背筋を伸ばし、脚を肩幅に開く
- ② 手を足に沿わせ、体を真横にゆっくり倒す

腰

ひざを曲げないように。腕は床と水平に。



- ① 体の前で手を組む
- ② そのまま後方へ体をひねる（左右）

下肢

後足のかかとが浮かないように。ふらつきのある方は、前にイスを置き、手で支える。



- ① 足を前後に半歩～1歩開く
- ② 前足へ重心を移動、アキレス腱を伸ばす

筋力トレーニング

筋力トレーニングは、筋肉の繊維を太くして筋力を向上させます。筋肉は、天然のコルセットとも言われており、膝や腰を守ってくれます。

前後バランス



- ① 手を組んで床と水平まであげる
- ② ゆっくりと前へ重心を移動させ、ゆっくり戻る

効果

- 腹筋・背筋の強化
- バランス力の向上
- 腰痛の予防

回数 1セット：5回

膝伸ばし



つま先は上に向けると効果的

- ① 姿勢を伸ばし、もたれずに浅く座る
- ② 片足ずつ交互に膝を伸ばす

効果

- 大腿四頭筋の強化
- 移動能力の向上
- 膝痛の予防

回数 1セット
左右交互に10回

ポイント

鍛えている筋肉(図の●部分)を意識しましょう。動作は、ゆっくりと「1, 2, 3, 4」「5, 6, 7, 8」とゆっくり数えて行きます。1日あたり2セット行くと効果的です。

つま先、かかと上げ



リズムカルに♪

- ① 姿勢を伸ばし、もたれずに浅く座る
- ② 片足ずつ交互にリズムよくつま先を上下させる
- ③ かかとも同様に

効果

- 下腿部の筋肉強化
- つまづきの予防

回数 1セット
左右交互に10回

女性の方へ 骨盤底筋



おしりをキュッと締めましょう！尿漏れは、3人に1人は経験！

- ① もたれず浅く座る
- ② 手をひざに置き、両足は肩幅に開く
- ③ 肛門・尿道を6～8秒締めたと、ゆっくりゆるめる

効果

- 骨盤底筋の強化
- 尿漏れの予防

回数 1セット：5回

有酸素性運動

有酸素性運動とは、ウォーキングや水泳、サイクリングなど普段よりも軽く弾む程度の呼吸で続けられ、体内の糖や脂肪を燃焼させる運動です。心肺機能が高まる、生活習慣病の予防や改善、気分がすっきりするなどの効果があります。手軽にできるウォーキングから始めましょう。

ポイント

- ① 姿勢を正して
- ② かかから着地
- ③ 歩幅は、普段歩くときよりも少し広めに

<運動の時間>

20～30分程度歩きましょう。続けて歩くことが難しい場合は、5分でも10分でも回数を分けて何度か歩いてみましょう。生活の中で歩くことを心がけましょう。



ウォーキングは、交通事故に気をつけ、夜間は反射帯などをつけて身を守りましょう。

<気温に注意>

暑い季節は、気温が高い時間帯は避け、通気性のよい涼しい服装で行いましょう。
寒い季節は、気温が上がった時間帯に歩き、温かい服装にしましょう。

<歩きながら脳いきいき>

会話を楽しんだり、しりとり、計算、見かけた車の名前、草花の名前などを言いながら歩くと認知症の予防に効果があります。

