

Stop the Locomotive

運動習慣で今から予防!

長寿に潜む“新・国民病”

ロコモティブ シンドローム

思い当たりませんか?
こんな場面。



疲れやすい



からだか
言うことを
きかない



よく
つまづく

自覚症状のない
予備群も含めると
国民の3人に1人とも。

“ロコモティブシンドローム”
(ロコモ)って何?
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織“運動器”が、加齢や運動不足、骨や関節の病気などのために衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、将来、要介護となる危険性の高い状態をいいます。

「ロコモ」って何?
運動器とは?
“運動器”は、骨、関節、筋肉や神経で構成される“体の器官”のことです。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、“運動器”の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

「まだ若いから関係ない」?
静かに忍び寄る、運動器の能力低下。
骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、さらに60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性が高まります。

いつまでも自分の足で歩くために、
ロコモを知り、予防しましょう。

Locomotive Check



3 階段を上るのに
手すりが必要。



2 小さい段差や
何も無い場所では!!
家中ですべったり
つまづいたりする。



1 片脚立ちで
靴下が履けない。
いつも
座って履くから
気づかなかった...



7 2kg程度の買物荷物を
持ち帰るのが困難。
(1個の牛乳パック2本程度)



6 15分くらい続けて
歩くことができない。
普段から歩かない。
階段も使わない。
10分が
限界



5 横断歩道を青信号で
渡りきれない。
青信号が
短いと思っている!!



4 重いものを扱う家事が困難。
(掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし)



7つの項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。さっそくプラス10に取り組みましょう。(内面に掲載しています)

香川県健康福祉部 健康福祉総務課 ~がん糖尿病対策・健康づくりグループ~
〒760-8570 香川県高松市番町4丁目1番10号 TEL.087-832-3273 FAX.087-806-0209