

知っていますか??

## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板などの運動器の機能低下によって、日常生活の動作が難しくなった状態のことです。50歳以上の約7割がロコモまたはその予備群とも言われています。要介護状態となるきっかけも転倒や骨折、関節疾患など、運動機能の低下に起因するものが多くあります。

Hello!



多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)  
問 ☎ 75-6033

### ロコモティブシンドロームの3つの要因

ロコモティブシンドロームになる要因として、次のようなものがあります。



- 骨や関節の病気 (※1)
- バランス能力の低下
- 筋力の低下

#### (※1) 【骨や関節の病気の例】

##### ★骨粗しょう症

骨密度が低下して、骨がもろくなる症状

##### ★変形性関節症

関節の軟骨がすり減ることにより、痛みやはれをきたす症状

##### ★脊柱管狭窄症 (せきちゅうかんきょうさくしょう)

腰の神経の圧迫によって、しびれや痛みをきたす症状

### “ロコチェック”をしてみましょう

- 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
- 横断歩道で青信号を渡り切れない
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい (1km程度) 続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 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



いかがでしたか？7つの項目のうち、ひとつでも該当するものがあればロコモの可能性があります。これを機会に、運動習慣を身につけるための行動を起こしましょう！！

### ストレッチに挑戦 !! “固まったからだをやわらか～く”

からだが硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。からだをほぐし、筋力トレーニングの効果を高めるためにも、ストレッチをしっかり行いましょう。

#### ★ひざと足首をストレッチ★

- ①足を伸ばした体勢で床に座り、両手を後ろにつきます。
- ②左足はつま先まで伸ばして、ピンと一直線にします。  
右のひざを上げ、同時に右の足首も曲げます。
- ③今度は右足を伸ばして、左のひざと足首を曲げます。



左右20回  
ずつ挑戦 !!

多々市地域包括支援センター（おたつしゃ本舗多々）は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、ありゆる面から応援する総合相談機関です。