



国保健康便り

新国民病

(平成 26 年 1 2 月号)

最近、予防が叫ばれているロコモティブシンドローム（ロコモ）

ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていく努力が重要です。

ロコモは複数の原因で進行していきます

1 加齢



2 運動不足



3 肥満



4 食生活の乱れ

ロコモ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
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事（掃除機かけや布団の上げ下ろし）が困難である
- 2kg 程度（牛乳パック 2 個）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15 分くらい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い

※チェックに該当したものが

1 つでもあれば、ロコモの可能性が 있습니다。
「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう！
(裏へ)



「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。



床につかない程度に、
片脚を上げます。

●姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



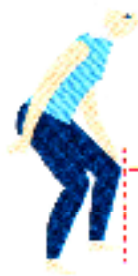
指をついただけ
でもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」」



つま先は
30度近く

① 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
開きます。



膝が出ない
ように注意

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の
つま先指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机に
かざして行います。

スクワットができないうちは、イスや椅子に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

12月の健康川柳

鍋の湯気 色とりどりの 冬野菜

※今月は大友町にお住まいの江口八重子さま（89歳）の作品をご紹介します。

みなさまのご応募お待ちしております。

津久見市役所 健康推進課 国保年金班 TEL 82-4111（内線136）