

# ロコモ対策はじめませんか

## ロコモって何？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモを予防するためには、**体力低下の自覚が始まる30～40代からの対策が重要です。**

## ロコチェック☑\*1 あなたはいくつ当てはまりますか

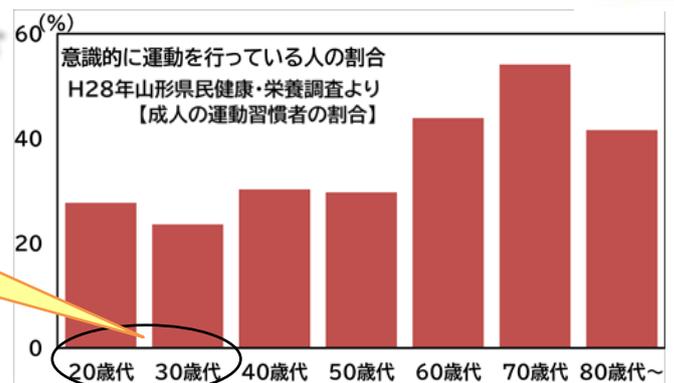
- 1. 片足立ちで靴下がはけない。
- 2. 家の中でつまづいたりすべったりする。
- 3. 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 4. 家のやや重い仕事\*2が困難である。  
(\*2家のやや重い仕事→掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)
- 5. 2kg程度の買い物\*3をして持ち帰るのが困難である。  
(\*3 2kg程度の買い物→1リットルの牛乳パック2本程度)
- 6. 15分くらい続けて歩くことができない。
- 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない。

\*1 ロコモティブシンドローム+チェックの略称で、移動能力(立つ・歩く・走るなど、日常生活に必要な“身体を移動させる能力”)の低下具合を、簡単に確かめることができる方法です。

**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です。**

## 1つでも当てはまればロコモの心配があります

意識的に運動を行っている人の割合は特に若い世代で低くなっています。



## ロコモ対策は

おすすめポイント

♪若いうちからの運動習慣 早歩きなどを取り入れた定期的なウォーキング

♪バランスの良い食事 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

資料作成(問合せ先)  
山形県置賜保健所保健企画課 TEL0238-22-3004  
山形県健康づくり推進課 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
令和元年度 2号