

ロコモを予防しよう

ロコモとは、ロコモティブシンドロームのことで、運動器(※)の障害によって「立つ」「歩く」ための身体能力が低下した状態のことです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になる可能性が高くなります。健康寿命を延ばし、ご自身の足で生涯歩くためにも、ロコモを予防しましょう。

(※)骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉、神経など体を動かすために必要な器官

自覚症状がなくても注意

➤ 骨や筋肉の量のピークは20～30代です。

ロコモの原因である筋肉、骨、関節の衰えは40代から現れてきます。



7つのロコチェック 1つでも該当すればロコモの心配があります

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり、滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
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切れない



ロコモの予防運動「ロコトレ」を習慣化しましょう

ロコトレはたった2つの運動です。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう。

1. 片脚立ち（バランス能力の向上） 左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように近くにつかまるものがある場所に真っすぐ立ち、床につかない程度に片脚を上げる動作を左右1分ずつ繰り返す

2. スクワット（下肢筋力の向上） 5～6回で1セット、1日3セット

不安がある人は椅子に腰かけ、机に手をついた状態から立ち上がったたり座ったりする動作を繰り返す



【健保ホームページのご案内】

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保HP スマホ用QRコード



健保だより

令和6年6月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1094号
(令和6年6月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です