

# あなたのロコモ度をチェック!

島津製作所健康保険組合

骨・関節・筋肉や神経などの“運動器”の障害で移動機能が低下した状態を「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」といいます。

まずは、次の7つの項目をチェック!  
1つでも当てはまればロコモの心配があります! 若くても油断禁物です!

## 「ロコチェック」してみましょう!

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難  
(1ℓの牛乳パック2本程度)
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※出典：日本整形外科学会ロコモパンフレット2010年版

## 「ロコシ」でロコモ予防!

40代から筋力の衰えが顕著に表れてきます。体調に合わせて安全な方法で行いましょう。

### その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる



### その2 スクワット

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

足の裏に体重がかかるのを意識する

