



# ロコモ予防いつやるの？今でしょ！今！



ロコモは厚生労働省が今年度から認知度向上に向けた取り組みを始めた言葉です

## ロコモとは

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略。「立つ」「歩く」など体を動かす働きが衰えたり、衰え始めている状態のこと。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりになってしまうことも。

## これがロコモの始まり

### 無視できない現実が二つ

- ①筋肉量は20歳代をピークとすると40歳台では約80%、60歳台では約60%、70歳台では約50%まで減少。加齢と共に歩行速度が落ちるのは、筋力低下により歩幅が小さくなるのが主な原因。
- ②文部科学省による体力・運動能力調査によると、体力水準は40歳台後半から男女とも著しく低下、65歳からは直線的に低下することがわかっています。

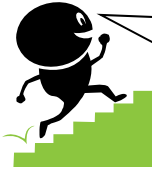


何もしなければ、誰にでも訪れる現象です

**ロコモは他人事  
ではありません**

## とにかく何か始めてみよう

還暦過ぎから3回エベレストを制覇した三浦雄一郎氏は、60歳の時体力不足で500mの山（高尾山は599m）にさえ登れず、最高血圧も190を超えていたとか。体力作りに遅すぎるということはないようです。



少し努力すれば8割ぐらいは出来  
そうな計画を立てるのがポイント  
だよ。計画の例を挙げるから参考  
にしてね！

- 通勤時は一駅手前、バス一つ手前で降りて歩く
- 駅では階段を使う
- 休日は屋外に出る
- 休日の外出は自家用車ではなく出来るだけ公共交通機関を使う
- 意識して今より歩幅を大きくする
- 重い靴を履いたり足首にウエイトを巻いて、脚にわざと負荷をかける
- 電車の中では座らない。立つ
- ペットを散歩に連れて行く
- 週に（ ）回スポーツクラブに行く
- 万歩計で自分の歩数を確認する
- 一日に（ ）以上歩く
- ラジオ体操を週に（ ）回以上する
- 腹筋運動やスクワットなどの筋肉トレーニングを週に3回以上行う
- 自由記載（ ）