

# 運動不足解消トレーニング！

## ロコモ予防に！立ち座りスクワット

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

運動器の機能不全によって

要介護リスクが高まった状態

要介護となった状態



日本整形外科学会 HP より

### 「ロコモティブシンドローム」の原因

運動器の疾患

変形性関節症、骨粗鬆症、  
関節リウマチ、脊柱管狭窄症など

加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身  
耐久性の低下、関節や筋の痛みなど



健康長寿ネットより



～ 思い当たる症状はありますか ～

### 7つのロコモのチェック \*1つでも該当すると疑いあり

- 1. 片足立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまずいたり、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である ※1ℓの牛乳パック 2個程度
- 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

## 下肢筋力の強化 スクワット 椅子から立ち上がるだけでも十分効果的！

### 運動前の体調チェック！

- 動悸・息切れがある
- 胸やお腹が痛い
- 体がだるい
- めまいがある
- 熱が37度以上ある
- 足や股関節に強い痛みがある

1つでも該当する場合は  
運動を控えましょう

### 10回を2～3セット

膝が痛い場合は・・・

- ☆テーブルにつかまりながら
- ☆太ももに手を置きながら  
行いましょう



脚、お尻を意識して！

足を肩幅に開き  
椅子に浅くすわる。



ゆっくりと立ち上がり  
座りを繰り返す。膝は  
爪先と同じ方向になる  
ように行います。

横手市健康推進課  
健康の駅係 ☎35-2127