

# りはっぴねす

## ワンポイント アドバイス！ もしかして、もうロコモ!?

運動器の障害のために移動機能（立つ・歩く・走る・座るなど）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。ロコモ症状が思い当たらないか7つのチェックをしてみましょう。

参照：公益社団法人 日本整形外科学会ロコモパンフレット2020年度版


①   片脚立ちで靴下が履けない


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

健康な状態から要支援・要介護に至るまで、移動機能はひそかに衰えていきます。少しずつ進行する移動機能の低下に気づかないふりをしていませんか？

④   家でのやや重い仕事が困難である

⑤   ※1ℓの牛乳パック2本程度  
2kg程度\*の買い物をして持ち帰るのが困難である

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つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。ロコモの心配があります。いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモを予防し、健康寿命(健康上の

問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)を伸ばしていくことが必要です。次回は、ロコモ予防のためのトレーニングをご紹介します。