



加齢とともに進行する筋肉の衰え＝「サルコペニア」

サルコペニアが進行し、どんどん運動機能が衰えていくと  
ロコモにつながるって知っていますか？  
実はロコモという言葉、長寿国の日本発祥の言葉・概念なんです。



## ロコモとは？

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」のことで、筋肉や骨、関節、神経などの体を動かす役割を持つ運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」などの移動能力が低下し「寝たきり」や「要介護」リスクが高い状態を言います。

## ロコチェックで自身のロコモ度を知ろう！

「ロコチェック」を使って、簡単に確認することができます。  
7項目の内、1つでも当てはまれば「ロコモ」の心配が考えられます。



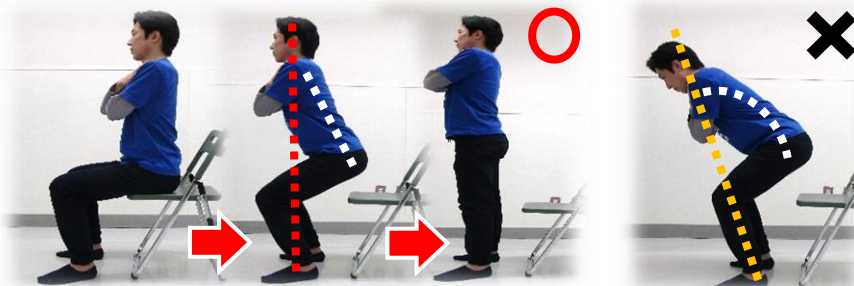
- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④掃除機かけや布団の上げ下ろしなど、やや重い仕事が困難である
- ⑤2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも  
当てはまったら  
家トレしよう！

前回のトレーニング  
にもう一つプラス！

1/7

### 【スクワット(座位編)】 5~6回を1日3回



- ①椅子に浅く座り、足は肩幅程度に開きます  
〈背筋は伸ばしましょう！〉
- ②両手は胸の前へ、軽く上体を倒します
- ③息を吐きながら、  
ゆっくり膝とお尻を伸ばしていき立ち上がります
- ④息を吸いながらゆっくりお尻を下げ、  
お尻が椅子に触ったら③の動作を繰り返します



### 【片脚立ち(バランス能力)】

左右1分間ずつ、1日3回

- ①壁や椅子に片手をつけて支えます
- ②片脚を上げ、キープしましょう  
〈背筋は伸ばしたまま！〉

※バランスの取りづらい椅子などに  
手をつくのはやめましょう。

