

## あなたは大丈夫？

ロコモに関する症状、思いあたりませんか？ やってみよう！【7つのロコモチェック】

▷ひとつでも当てはまる項目があれば、ロコモの危険性があります。



□15分くらい続けて歩くことができない



□2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である



□階段を上がるのに手すりが必要である



□横断歩道を青信号で渡りきれない



□家のやや重い仕事が困難である



□家の中でつまづいたり、すべったりする



□片脚立ちで靴下がはけない

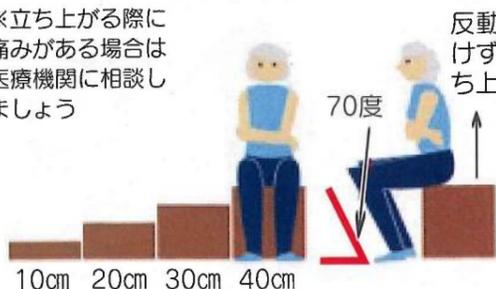
## ひとつも当てはまらなかったからといって安心はできません！

実年齢に対して、筋力は衰えていませんか？

▷ロコモ度テストのひとつ「立ち上がりテスト」で脚力をチェックしてみましょう。

### 【両脚の場合】

※立ち上がる際に痛みがある場合は医療機関に相談しましょう



### 【片脚の場合】



※ロコモチェック、立ち上がりテストのイラストは「ロコモチャレンジ!推進協議会」の許可を得て掲載しています。

### 各年代での立ち上がる台の高さの目安

年齢		男性	女性
20~29歳	片脚	20cm	30cm
30~39歳	片脚	30cm	40cm
40~49歳	片脚	40cm	40cm
50~59歳	片脚	40cm	40cm
60~69歳	片脚	40cm	40cm
70歳以上	両脚	10cm	10cm

### 【立ち上がりテストの方法】

- ①40cmの台に両腕を組んで座ります。両脚は肩幅くらい、床に対してすねがおよそ70度（40cm台の場合）になるようにして反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。
- ②40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。  
①の姿勢で、左右どちらかの脚を上げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。②で左右ともに片脚で立ち上がることができれば成功です。
- ③②の片脚での立ち上がりに成功したら、10cmずつ低い台に移りテストを繰り返します。失敗したら10cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測ります

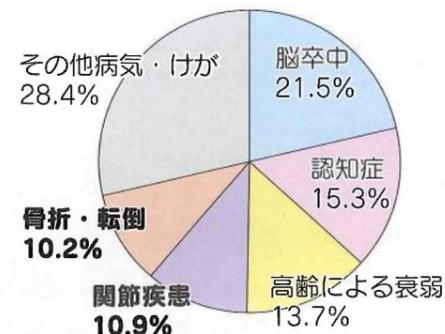
年代相応の平均に達しない場合は、現在のままの状況が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

## 「桑名いきいき体操」でロコモ予防!!

\*この記事に関するお問い合わせは、中央保健センター（☎0594-24-1182）へ。

運動器の障害が、要支援・要介護になった原因の上位を占めます！

### 運動器の疾患【計21.1%】



厚生労働省：国民生活基礎調査（2010年）

**「ご存じですか？」**  
ロコモティブシンドローム 通称ロコモII運動器症候群  
運動器（身体を動かすために働く、骨・関節・筋肉・神経など）の障害のために、移動能力（日常生活に必要な身体を移動させる能力）が低下し、要介護に  
なっていたり、要介護になる危険の高い状態のことをいいます。  
5ページであなたのロコモ度がチェックできます。

### 「桑名いきいき体操」はロコモ予防に効果があります



「桑名いきいき体操」は、移動能力の維持に大切な下半身の筋力強化に効果があります。  
皆さんも「桑名いきいき体操」を行ってみませんか。  
中央保健センターなどで定期的に「桑名いきいき体操のつどい」を実施しています。  
また、リーフレットの配布、解説付きDVDの貸し出し・複製（未使用のDVDをお持ちください）も行っています。  
▽「桑名いきいき体操のつどい」の内容や日程等は、広報くわなや市ホームページに掲載しています。

### 「桑名いきいき体操」を行っている方は…

#### 【3カ月以上体操を継続した方の年代別基準値の比較】

30秒間椅子からの立ち上がり回数（平成25年2月測定時）



3カ月以上継続的に体操を実施している方は、下肢の筋力を評価する種目「30秒間椅子からの立ち上がり」において、すべての年代で基準値よりも優れているという結果が出ています。