

# ロコモ度チェック&エクササイズ!

ストップ・ザ・ロコモ



あなたは年代相応の体力を維持できていますか?



骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、生活の中の自立度が低下します。これは高齢者だけの問題ではなく、どの年代においてもその年代相応の体力を維持しておくことがとても大切です!

そこでまずあなたのロコモ度をチェック!

## チェック!

### 片足立ちで靴下がはけますか?



両足ともトライ  
しましょう!



**両足ともふらつかずにはける**

→ 20~30代はまだまだ簡単なはずです。  
毎日やって自然に体力を維持しましょう!



**ふらつくが片足なら何とかはける**

→ 40代になると日頃よく動く人と動かない人の差が出てきます。  
ふらつく人は片足床タッチエクササイズで弱点克服!



**ふらついて何度も足をついてしまう、またははけない**

→ 全身の筋肉の3分の2を占める下半身。動きやすい体作りには  
下肢の筋力維持がポイント。まずは下のイラストにある「片足  
立ち姿勢」を10秒間キープしてみましょう!

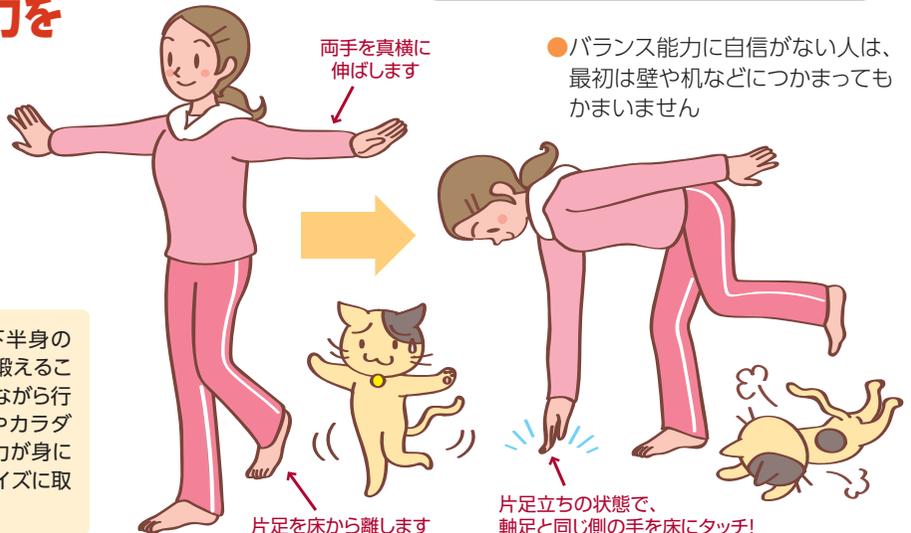
**解説** “片足立ちで靴下をはく”という何気ない日常生活の動きですが、  
これで脚力とバランス能力の低下がわかります。うまくできない人は、  
最近、わずかな段差や平らな床でつまずいた経験はないでしょうか?  
(お腹がつかえて靴下がはけない…という人は、その前に減量です)

## エクササイズ♪

### 脚力とバランス力を 同時にUP! “片足床タッチ”

- 左右10回ずつ、交互に  
(計20回) 実施しましょう

**解説** “片足床タッチ”では、下半身の  
要となる太ももやお尻の筋肉を鍛えること  
ができ、さらにバランスを取りながら行  
うことで、体幹部の筋力アップやカラダ  
の軸を立て直すコントロール能力が身に  
つきます。ぜひ、日々のエクササイズに取  
り入れてみてください!



両手を真横に  
伸ばします

- バランス能力に自信がない人は、  
最初は壁や机などにつかまってもか  
まいません

片足を床から離します

片足立ちの状態で、  
軸足と同じ側の手を床にタッチ!

**【ロコモとは】**…ロコモとは運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の略です。運動器症候群は「運動器(筋肉・骨・関節・軟骨、神経)に障害をきたし、  
介護が必要になる危険性が高い状態のこと」で、加齢や運動不足が主な原因となります。現在40歳以上の対象者は4,700万人と推  
定され、メタボリックシンドローム同様に若い頃からの運動による予防が大切です。

# ロコモ度チェック&エクササイズ!

あなたは年代相応の体力を維持できていますか?



骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、生活の中の自立度が低下します。これは高齢者だけの問題ではなく、どの年代においてもその年代相応の体力を維持しておくことがとても大切です!

そこでまずあなたのロコモ度をチェック!



## チェック!

左右ともに片脚で立ち上がれる  
台の高さで脚力を測ります。

※70歳以上の方は  
両脚で実施



【注意】無理をせず、膝に痛みが起きそうな場合は中止してください。  
反動をつけると転倒の恐れがあります。

## 片脚で立ち上がれますか?



両脚ともに各年代の高さをクリア

●各年代で立ち上がれる台の高さ目安

	男性	女性		男性	女性
20代	20cm	30cm	50代	40cm	40cm
30代	30cm	40cm	60代	40cm	40cm
40代	40cm	40cm	70代(両脚)	10cm	10cm

日本整形外科学会ホームページ「ロコモチャレンジ」より抜粋



左右どちらか一方の脚ならできる



両脚とも立ち上がれない

【解説】意外とキツイ片脚立ちチェック。立つ・歩く・走る・のぼるなど日常生活に必要な動作の行いやすさは、脚の筋力で決まります! 仕事中はデスクワークで、家に帰ってもテレビの前に座りっぱなし、なんてよくある生活スタイル。脚力の低下は少しずつ進行しているのです。

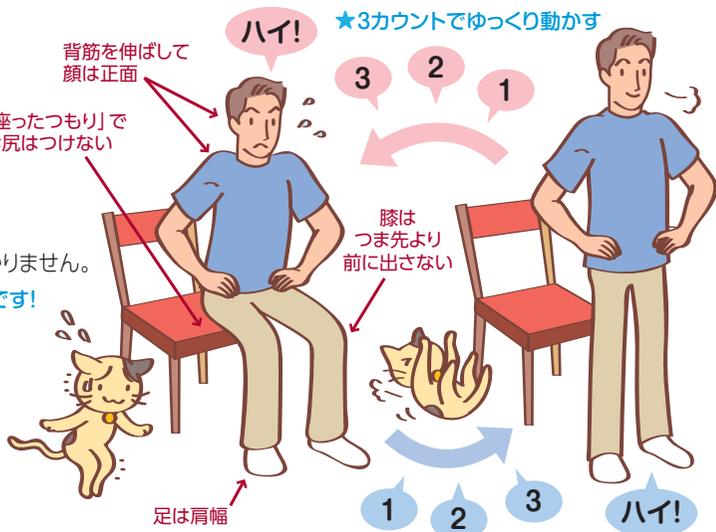
## 「いざ」という時、踏ん張るための お尻と太ももの筋力UP “スクワット”

### ポイント

- 遠い椅子に腰かけるイメージでお尻を後ろに出すと正しいフォームで行えます。
- 膝とつま先の向きをそろえて動かすと膝に負担がかかりません。

★10回1セットからスタート。できる人は3セットが目安です!

【解説】“スクワット”は手軽にできてお尻と太ももを効率よく鍛えられるエクササイズです! 下半身を鍛えると、動きが安定するだけでなく、満員電車で押された時や急に何かを避けるなど、大きな力がかかるとさの動作にも対応できます。特に太ももを鍛えると膝の痛みの予防にもつながります。



【ロコモとは】…ロコモとは運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の略です。運動器症候群は「運動器(筋肉・骨・関節・軟骨、神経)に障害をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態のこと」で、加齢や運動不足が主な原因となります。現在40歳以上の対象者は4,700万人と推定され、メタリックシンドローム同様に若い頃からの運動による予防が大切です。

# ロコモ度チェック&エクササイズ!

あなたは年代相応の体力を維持できていますか?



骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、生活の中の自立度が低下します。これは高齢者だけの問題ではなく、どの年代においてもその年代相応の体力を維持しておくことがとても大切です!

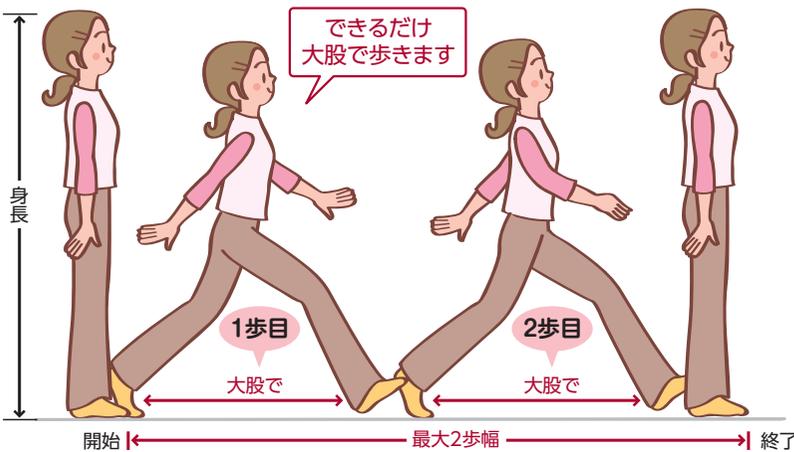
そこでまずあなたのロコモ度をチェック!



## チェック!

## 年代相応の移動能力を維持していますか?

2ステップ値の算出方法  $2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$



- 最初に立ったつま先の開始点から、終了点のつま先までを測定します。
- バランスを崩したら失敗、ジャンプは禁止です。
- 2回実施して良いほうの記録を採用します。

【注意点】・介助者のもと、滑りにくい床で行いましょう  
・実施前は準備運動をしましょう  
・バランスを崩さない程度で行いましょう



左図で測定・算出した2ステップ値が下表(各年代の平均値)に入っている場合、およびそれより長い場合、年代相応の歩幅を維持していると判定します。

### ●2ステップテスト 年代別平均値

「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均値  
例) 身長170cm(男性・40代) 2歩幅270cm  
⇒  $270 \div 170 = 1.59$  (評価:年代相応)

年齢(歳)	男性	女性
20~29	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69	1.53~1.58	1.45~1.52
70~79	1.42~1.52	1.36~1.48

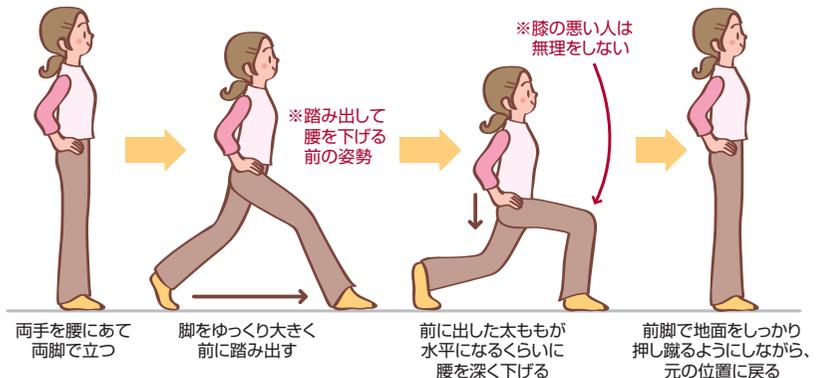
ロコモチャレンジ! 推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

【解説】 平均値よりも値が低かった人は、太ももの筋肉や脚を引き上げる大腰筋(背骨と大腿骨をつなぐ筋肉)、股関節の柔軟性が衰えています。歩幅が狭く、すり足で歩く「トボトボ歩き」になりがちなので注意しましょう!

## エクササイズ♪

### “フロントランジ”で「トボトボ歩き」にサヨナラ!

- 上体は胸を張って良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう。
- 1日の回数の目安:  
5~10回(できる範囲で)×2~3セット



【解説】 “フロントランジ”では下肢の筋力、股関節の柔軟性を高めることができ「トボトボ歩き」を予防します。また、踏み込んで元に戻る動きのトレーニングを繰り返すことで、上半身や足裏で体の傾きをコントロールする機能が向上し、不安定な状況下でとっさの一步が踏み出せるようになります。

【参考資料】「ロコモパンフレット2014年度版」(公益社団法人 日本整形外科学会) [https://locomo-joa.jp/check/pdf/locomo\\_pf2014.pdf](https://locomo-joa.jp/check/pdf/locomo_pf2014.pdf) よりダウンロード

【ロコモとは】…ロコモとは運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の略です。運動器症候群は「運動器(筋肉・骨・関節・軟骨、神経)に障害をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態のこと」で、加齢や運動不足が主な原因となります。現在40歳以上の対象者は4,700万人と推定され、メタボリックシンドローム同様に若い頃からの運動による予防が大切です。

# ロコモ度チェック&エクササイズ!

あなたは年代相応の体力を維持できていますか?



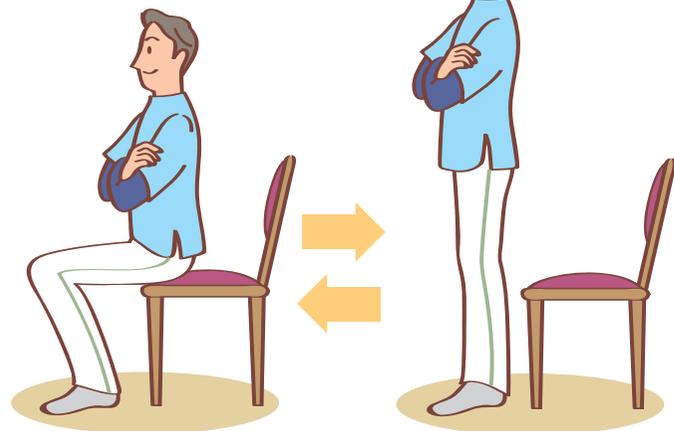
骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、生活の中の自立度が低下します。これは高齢者だけの問題ではなく、どの年代においてもその年代相応の体力を維持しておくことがとても大切です!

そこでまずあなたのロコモ度をチェック!



## チェック!

素早く10回座り立ちを行い、その時間を測定します。



- ① 背筋を伸ばして椅子に座る
- ② 両手は胸の前で腕組みをする
- ③ 膝が完全に伸びるまで立ち上がる
- ④ 素早く開始時の座った姿勢に戻す

※①～④を1回として素早く10回繰り返します。

## 10回の座り立ちを何秒でできる?

●年代別の時間(秒)

年齢(歳)	速い		普通		遅い	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
20～39	～6	～7	7～9	8～9	10～	10～
40～49	～7	～7	8～10	8～10	11～	11～
50～59	～7	～7	8～12	8～12	13～	13～
60～69	～8	～8	9～13	9～16	14～	17～

(参考) 早稲田大学福永研究室資料

**解説** 転んでケガをする人が増えています! 転倒の原因は筋肉や感覚の低下など加齢によるものですが、30～40代でも運動不足が続くと、本人の感覚と実際の体力のズレにより、思わぬケガを招きます。今回のチェックで加齢や運動不足の影響を受けやすい下肢の筋力を確認してみましょう!

**【注意】** 膝に痛みが起きそうな場合は無理をせず、中止してください。キャスターのついていない椅子や座面が回転しない椅子を選びましょう。

## エクササイズ♪

### つまずき・よろめき・スリップ防止! 足の指を鍛えて地面をキャッチ “タオルギャザー”

**解説** 体のバランスをとるために筋肉や関節には情報を感知する受容体「メカノレセプター」があります。特に重要なのは足の裏や指の筋肉にある受容体で、足の指の筋力が低下すると地面をつかめなくなり、ふらつきから転倒しやすくなります。

最近の子どもやパンプスを履く若い女性も、上手に足の指や裏を使うことができなくなっているの要注意! いつも靴の中に閉じ込められている足を解放して指を動かし、関節を柔軟にしておきましょう!



やり方

- 床にタオルを広げて置き、端から足の指だけを使ってたぐり寄せます。たぐり寄せる時は、左右の足の指を交互に動かします。

★1セット5～6回×1日3セット

かかとを床から離さないようにしましょう

**【ロコモとは】**…ロコモとは運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の略です。運動器症候群は「運動器(筋肉・骨・関節・軟骨、神経)に障害をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態のこと」で、加齢や運動不足が主な原因となります。現在40歳以上の対象者は4,700万人と推定され、メタリックシンドローム同様に若い頃からの運動による予防が大切です。