

# ロコモ体操の理論 と実践

指宿医療センター  
リハビリテーション科  
原口 晋一

# 今日の内容

- **ロコモティブシンドロームとは??**
- **ロコモチェック**
- **運動・体操(トレーニング)**
- **注意点**



# ロコモティブシンドロームとは？ (運動器症候群)



# ロコモティブシンドロームとは？

**定義：運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態**

つまり……

**骨や筋肉・関節などの障害や、加齢、病気、けがなどが原因で、バランス能力や筋力の衰え、膝や腰の痛み等のために足腰が弱った状態です。**

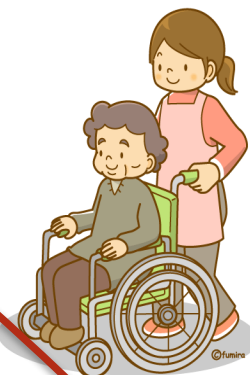


# ロコモの進行

健康な状態



ロコモの予兆  
を放置



要介護・要支援

# ロコモの要因



# ロボットの現状



# ロコモの実態

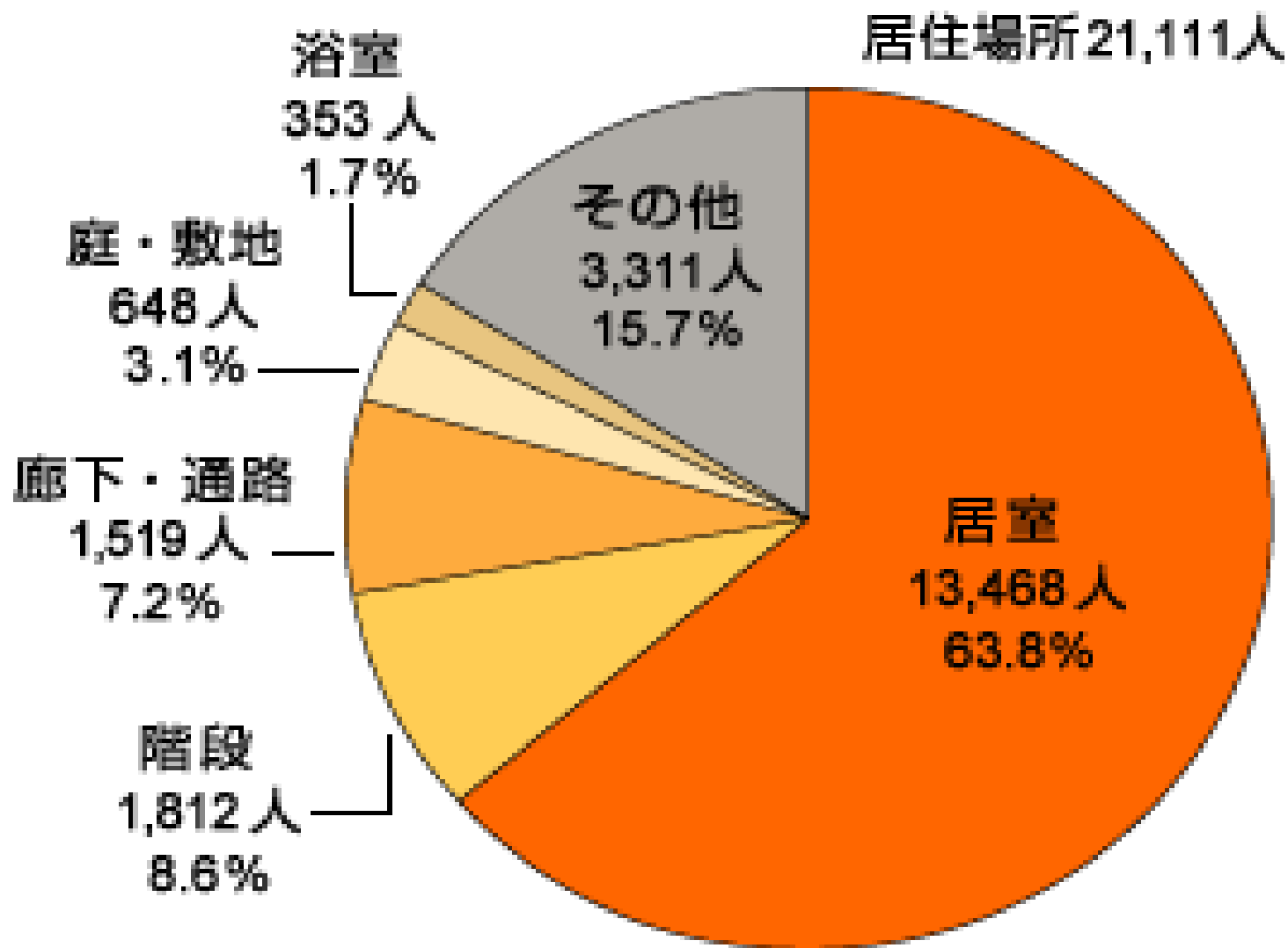
- **国民の4700万人。**  
**(男性2100万人、女性2600万人)**  
→ **国民の4割**

**3人に1人がロコモ！**





# 口コモ(転倒場所)



# 要介護要支援認定推移

80000 (万人)

70000

60000

50000

40000

30000

20000

10000

0

2001

2005

2009

2013

2025

■ 要介護者 ■ 要支援

39万

71万

122万

160万

203万



それではクイズです。

○指宿市の高齢化率  
はご存じでしょうか。



# 正解: 38.2% 約4割(2019年)


## 高齢化率

指宿市は全国平均より高齢化率が高いため、対象患者さんの年齢層も高い傾向にある。

	2000年	2015年	2025年	2040年
全国平均	17.3	26.6	30.3	36.1
指宿市	27.3	35.2	41.1	40.8



## 日本人平均寿命と健康寿命

- **平均寿命**（総合世界第一位 WHO：2015年）
  - **男性：80.50歳**
  - **女性：86.80歳**
  
  - **健康寿命**  
（介護を受けたり、病気で寝たきりにならずに自立して生活できる年齢）
  - **男性：71.19歳**
  - **女性：74.21歳**
- 

## ロコモと健康寿命の延伸

- ※「要支援」の40%は運動器疾患  
(関節疾患、骨折)
- ※「要支援」未満 = 「ロコモ予備軍」



- 1. 転ばない
- 2. 転んでも折れない
- 3. 折れてもまた歩ける
- … ような体を作ることが大切。



# これから...

- **高齢者は増加してくる**
- **介護者は増加してくる**
- **運動習慣のない方たちが歳をとってくる**
- **生活習慣病の方が増加してくる**

**徐々に口コモは増加してくると  
予想できます**



ロコモチェック





# 健康な足腰を保つために

- ロコモは加齢とともに徐々に進行します。
- 初期は自覚症状がない。油断し放置しているとより早く進んでいきます。

今からでも始められる  
運動は重要！





# 運動・体操(トレーニング)...



# 体操する際の注意点

- ① 無理は厳禁
- ② 痛みがある場合は控える
- ③ 転ばないように気を付けます
- ④ 毎日行っていきます（最低週2回は...）
- ⑤ 息こらえない（呼吸をおりませで）
- ⑥ 心臓病、関節の変形がある人は医師の相談のもと行いましょう
- ⑦ 異常があったら病院へ



# スクワット（何かにつかんでの）

①お尻を10回下します。

\* 膝はつま先より出ない。膝を内側に入れない。

\* 余裕があれば腕組して行います。



## 片足バランス

①しっかり物につかんで片脚を上げます。

②ゆっくりと手を放します。できるだけ長く立ちます。反対側も行う。

③余裕があれば何も捕まらずに行います。

\* 転ばないように気を付けます。



①



②



③





## ひざ伸ばし

①ひざをこうごに5秒間止めて持ち上げます。  
20回行います。

\* あしくびをもち上げると効果が上がります。



**実際にやってみましょう！！**  
**まずは・・・**



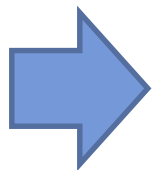
ゆっくりと深呼吸をしましょう。





# かかと上げ・つま先上げ

- ①膝と足首が90度となるように接地してください
  - ②かかとを10回持ち上げます
  - ③つま先を10回持ち上げます
- ※姿勢が崩れないよう意識しましょう。



# 指宿市が行っている取り組み

- ・ 水中運動教室
  - ・ 健幸マイレージ事業の実施
  - ・ 健幸運動教室の開催
  - ・ ころばん体操教室の開催
- 
- 健康増進課
  - 長寿介護課
  - 健幸・協働のまちづくり課

(問い合わせ)



指宿市役所へ



# リハビリ室





**ご清聴ありがとうございました！**

