

# ロコモティブシンドロームを知っていますか？

骨や関節の病気、筋肉の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、「立つ」「歩く」といった動作ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」（通称：ロコモ/和名：運動器症候群）と言います。

## ロコチェックをしてみましょう

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきらない
- 片足立ちで靴下が履けなくなった
- 2Kg程度の荷物（1リットルの牛乳2本）を持って歩くことが困難
- 掃除機や布団の上げ下ろしなど力がある家事が困難

1つでも当てはまれば  
ロコモの心配があります

## ロコモを防ぐおすすめロコトレ

運動器の生活習慣病「ロコモ」を予防するために、毎日ロコトレーニングを行いましょう。

### 1 片脚立ち

- 左右 1分間ずつ
- 1日3回

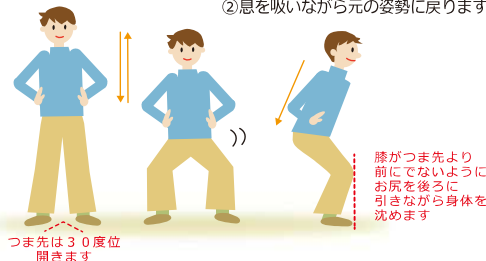
・転倒しないように、かならずつかまるものがある場所で行いましょう。

・支えが必要な人は、両手や片手をついて行いましょう。



### 2 スクワット

- ①足を肩幅より広めに開いて立ち、息を吐きながらお尻を下げます。
- ②息を吸いながら元の姿勢に戻ります。



## これからの健康寿命の鍵は「フレイル」予防！！

高齢になって心と体の動きが弱くなり、要介護に近づいた状態のことをフレイルと言います。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすには、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切です。



現代の日本人は身体活動不足

プラス・テン  
+10

# 今より10分多く 体を動かしましょう

運動や生活活動で身体を動かすことを「身体活動」といいます。運動不足の方は、まず日常のくらしの中で「生活活動」を今より10分増やしましょう。運動している人も、今より10分多く身体を動かしましょう。

- |             |  |         |
|-------------|--|---------|
| 階段を使う       | 散歩   | ラジオ体操   |
| 犬の散歩        | 早歩き  | ウォーキング  |
| 歩いて買い物      | 歩幅を広く歩く  | ジョギング   |
| 掃除・洗濯       | テレビを見ながら筋トレ・スクワット  | スポーツクラブ |
| 庭の手入れ       | すき間時間にストレッチ  | 運動もやろう！ |
| ゴロ寝せず子や孫と遊ぶ | 寝る前に体操   |         |
| 自転車通勤       | 30分以上の運動を週2日以上行うと、体力の向上につながります。できる方は、息が弾み汗をかくようなスポーツや体力づくりがおおすすめです。<br><small>※健康診断の結果が基準値以内の方</small> |         |
| こまめに動く      |  |         |



身体活動の目標

18歳～64歳	65歳以上
1日60分 (8,000歩)	1日40分 (6,000歩)

プラス10分



富士市役所 保健部地域保健課

〒416-8558 富士市本市場 432-1 (富士市フイルンセ内)  
電話 0545-64-8993 FAX 0545-64-9030  
E-mail ▶ ho-chiiki@div.city.fuji.shizuoka.jp

# 健康づくりのために運動しましょう

## 運動をするとこんなよいことがあります

- 疲れない身体をつくる
- 太りにくい身体をつくる
- 丈夫な骨や筋肉をつくり若々しく
- 血液さらさらで生活習慣病予防
- 免疫力をアップ
- 心地よい眠り

### ストレッチ

- 反動や勢いをつけずにゆっくりと
- 痛みを感じるまでは行わない
- のばしている部位をじっくり感じる
- 呼吸は止めずにゆっくり大きく

脚 1 ふくらはぎ 2 大腿部背面 3 大腿部前面



肩・腕

1 肩



2 上腕



3 手首



体幹

1 臀部腰部



2 上背部



3 頸部



### ウォーキング

- 普段より意識して速く歩きましょう
- 準備運動、整理運動を行きましょう
- 水分はこまめに補給しましょう



1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日行うことが理想です

### 富士市の1万歩コース

- 所要時間は1~3時間程度です。
- コースの途中には、各地域の史跡や公園など見所があります。
- 1万歩コースのマップは、各まちづくりセンター市役所(スポーツ振興課)、フィランセにあります。
- 各コースゴール時、スタンプカードにスタンプを押してもらえます。10個集め、市役所スポーツ振興課に持参または郵送すると、認定証と記念品をお渡ししています。

さあ!楽しみながら富士市を歩きましょう!

[市内 22 コース] ※起点は各地区のまちづくりセンターです

地区	km	地区	km	地区	km
伝法	7.0	大淵	7.0	松野	8.2
藤詰	6.5	富士南	6.1	地区一般コース: 総歩コース	
今泉	5.0	駅北	8.0	須津	5.8 6.7
岩松	5.6	丘	7.0	鷹岡	5.3 9.9
田子浦	7.5	吉原	6.0	青葉台	7.0 8.4
元吉原	6.1	浮島	7.0	岩松北	6.5 9.5
神戸	5.0	広見	6.7	富士北	4.6 7.9
天間	6.5	富士川	6.0	吉永北	4.2 6.8

10回 × 1セットとして、1日 × 2セット 以上行いましょう!

それぞれの動作を正しい姿勢で反動をつけずにゆっくりと呼吸を止めずに行います

### 筋力トレーニング

スクワット・腹筋・背筋・腕立て伏せ等

1 スクワット

- ・足を肩幅より広めに開いて立ち、お尻を後ろに引き、息を吐きながらお尻を下げる。
- ・息を吸いながら元の姿勢に戻る。

2 片手片足伸ばし

- ・四つんばいになり、呼吸をしながら背中と一直線になるように、右手と左足を上げ 10~20 秒程度保つ。
- ・元の位置に戻し左手と右足も同様に行う。

3 ヘそのぞき ※腰痛体操 (1)ヘそのぞき参照

- ・あごを引く

4 腰上げ

### 腰痛体操

1 ヘそのぞき

- ・仰向けに寝る。
- ・あごをひいたまま、お腹の筋肉に力を入れおへそをのぞき込む。

2 片手片足伸ばし

- ・あごを引く

3 腰・背中中のストレッチング

- ・仰向けに寝て、片膝を両手で抱え、ゆっくりと深呼吸をしながら胸の方へ引きつける。
- ・約 10 秒間そのままの姿勢を維持する。
- ・左右、両方の脚で行う。

4 太ももの裏側のストレッチング

- ・仰向けに寝て、片方の股関節(足の付け根の関節)を 90 度に曲げ、膝の裏を両手で支える。
- ・その位置から膝の曲げ伸ばしをし、ゆっくりと膝をできるだけ伸ばします。
- ・最も伸びた位置で、約 10 秒間維持。

### 膝痛体操

1 太ももの筋肉を鍛える

- ・イスに浅く腰掛け、背もたれに寄りかかり、片膝をのばす。
- ・膝を伸ばしつま先は上を向けたまま、脚を上げ下げする。

2 膝を伸ばす

- ・イスに浅く腰かける。
- ・自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太ももよりに手をそえて、痛くない範囲でゆっくり押し伸ばす。
- ・足首を反らせ、背筋を伸ばす。

3 膝を曲げる

- ・足首に両手をそえて、足首をお尻の方へゆっくり引き寄せ膝を曲げる。
- ・痛みの出ない範囲で行う。