

かねやま元気プラン21 Vol.2

～みんな笑顔で健康長寿～

身体活動・運動分野の中間評価

【目標】 毎日プラス10分多く歩く・日常の生活で運動量を増やす

目標	性別	H27 (計画策定時)	H30 (中間評価)	増減	R 6 最終目標値
ロコモティブシンドロームの認知度の上昇		8.6%	11.7%	😊 <u>3.1%増加</u>	60.0%
運動習慣がある人の割合の増加 (20～70歳)	男性	29.8%	28.7%	😞 <u>1.1%減少</u>	36.0%
	女性	17.1%	19.4%	😊 <u>2.3%増加</u>	33.0%

ロコモティブシンドローム

「運動器の障害(変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折)により要介護になるリスクの高い状態。移動機能の低下をきたした状態」のことを言います。つまり骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことです。

中間評価結果から

①ロコモティブシンドロームという言葉がまだまだ浸透していないことが分かります。高齢者のみならず多くの人が、将来的な要介護のリスクや足腰の衰えに対して心配な気持ちがあるはずです。ロコモティブシンドロームとは何か、自分や家族はロコモなのか、どうすれば予防できるのかをこの機会に学んでみましょう。

②運動習慣のある方が男性では3割弱、女性では2割弱という結果が出ています。20歳～70歳という働き盛りで忙しい年代ですが、自身の健康増進、生活習慣病予防、将来的なロコモ予防のためにも、自分なりの運動習慣を身につけましょう。

ロコモ CHECK!

7つの項目は全て、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2本程度)
- 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切れない

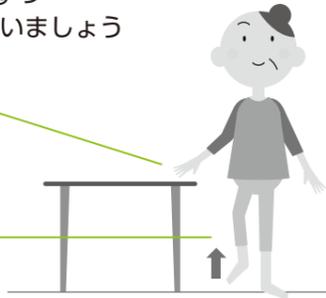
出典：日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

バランス能力を付けるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう

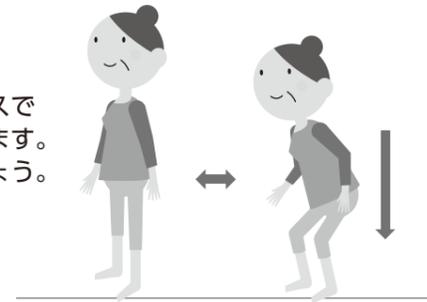
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚をあげます。



下肢筋力を付けるロコトレ「スクワット」

深呼吸をするペースで
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



①肩幅より少し広めに足を広げ立ちます。

②膝がつま先より前に出ないように、膝が足の人指し指の方向に向くように注意しお尻を後ろに引くように身体を沈めます。

+10 (プラステン) から始める!

～健康寿命延伸のために、毎日+10分身体を動かそう～

忙しい日々の中、運動習慣がある人はなかなか少ないのではないのでしょうか。自分自身も運動不足を感じているけど、何もできていない……。そんな方がいきなり運動を頑張ってしまうと膝や腰に負担をかけてケガをしてしまいます。まずは1日10分を目標に小さな運動を始めてみましょう。大腿四頭筋を動かすゆっくり浅めのスクワット、腹直筋を動かす腹筋運動がオススメ!

何ならできそう? まずは『これならできる』に『気づいて』始めよう!

●ラジオ体操を行う

ラジオ体操は場所を選ばずでき、身体のような筋肉を動かせる良い運動です。ストレッチにもなり、早歩きと同等のカロリー消費ができます。

●車は遠くに停めて歩く ●階段を使う

職場や買い物の時など、その時々でできる手軽な運動です。荷物を持っていると意外と良い運動になります。

●『ながら運動』をする

「お家でテレビを見ながらストレッチ、CMの間だけ筋トレ」や「職場のイスに座りながら足を浮かせて腹筋運動」など、何かをしながらの運動も効果的です。

