

フレイル・ロコモ対策で 健康寿命を延ばそう

平均寿命が延びた現代にあつては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命は足腰が丈夫なほど長くなる傾向にあり、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。



「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルは身体的・精神的・社会的な側面に起因し、足腰に自信がなくなる→動くことがめんどろになる→閉じこもり栄養バランスが低下する、といった悪循環が老化を加速させます。フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などへ至り、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことをする必要はありません。ふだんから積極的に動き、栄養バランスに注意して食事をするを心がけましょう。

閉じこもり
栄養バランスが
低下する

足腰に
自信がなくなる

動くことが
めんどろになる



こんなことは
ありませんか？

1つでも当てはまるとロコモの心配が...

- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 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れない

出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」

ロコモに不安を感じたら、 足腰のトレーニングを始めよう

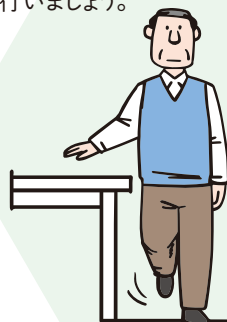
ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。上記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。無理のない範囲で右のトレーニングを始めるようにしましょう。

なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。時間と体力に余裕がある場合は、あえて歩く選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましょう。

バランス能力をアップ

片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて1分間キープ（左右交互）。1日3回行いましょう。



転倒防止のため
つかまるものがある
場所で行うこと

下肢筋力をアップ

スクワット

膝がつま先より前に出ないように体をしずめ、深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3回行いましょう。



出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」