

ワンポイント介護

ロコモティブシンドロームの予防のために

「ロコモティブシンドローム」とは

人間の運動に関する骨、軟骨、筋肉、靭帯、腱、神経などのことを総称して運動器と言います。これらの運動器の低下によって日常生活に支障をきたし、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高まった状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と言います。

運動機能が低下することで日常生活の活動量が減少し、その結果さらに運動機能が低下するという悪循環を引き起こします。

ロコモティブシンドロームの予防が、元気に長生きするために重要であるということが認識されるようになり、運動機能向上のための様々な取り組みが行われるようになっていきます。

■ロコモ対策のトレーニング（ロコトレ）

ロコトレ① 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回。

転倒防止のため、
必ずつかまるものがあるところで行なう。



両手を突いて、
あるいは指だけを
突いて行ってもよい。



一歩踏み出す感じで
軽く片足を上げる。

目で見てわかる介護術 参照