

「ロコモテストで知る身体機能」

みさと健和病院 リハビリテーション課

コロナ禍における自粛生活で、外出しなくなった、運動の機会が減った、という方もいらっしゃるかと思います。まずはどの程度身体機能が低下しているのか「ロコモテスト」を試してみたいかがでしょうか。7つの質問のうち、一つでも当てはまるとロコモ（ロコモティブシンドローム＝身体能力（移動機能）が低下した状態）にあると言われています。

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家の中のやや重い仕事（掃除機の使用や、布団の上げ下ろしなど）が困難
- ⑤2 kg程度の買い物をして、持ち帰ることが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

もし1つでも当てはまる方は、図にある「ロコトレ」を行って改善していきましょう。家の中で出来ますので、ぜひ続けて見て下さいね。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

歩行や立ち座りに必要な足腰の筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐ運動です。無理をせず自分のペースで続けましょう。

ポイント

- ゆっくり呼吸をしながら行う
- 膝を曲めないよう、90°以上曲げない
- 力が入っている筋肉を意識する
- 支えが必要な場合は、机に手をつけて行う

「開眼片脚立ち」 バランス能力を鍛えるロコトレ

左右各1分間を1日3セット

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。

背筋を伸ばす

目を開けたまま、床につかない程度に約5cm片脚を上げて、1分間キープ。この時、つかまるものがあるほうの脚を上げる。

5cm

自信のない人は！

机に片手または両手をつけて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。

「スクワット」 下肢筋力を鍛えるロコトレ

5～6回を1日3セット

① 脚を肩幅に開き、つま先を30°くらいに外に開く。

息を吐く

膝がつま先より前に出ないように

② いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸をするペースで、ゆっくり行う。

自信のない人は！

机に手をついていすに腰かけた状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

注意

- 痛む部分が赤く腫れていたり、安静にしても痛む場合は、動かさずに受診しましょう。
- 6週間経っても痛みが軽減しない場合は、病院で検査しましょう。