

# 健康・生きがいづくり通信

## 第12号

### 今から始める運動習慣 病気の予防と寝たきり予防

～気づいたときが始めどき～

#### ロコモティブ シンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは…  
骨・筋肉・関節・神経などを総称した「運動器の障害」のために、「移動機能の低下」  
をきたした状態を表す言葉です。



2007年に日本整形外科学会は超高齢社会を迎える日本の将来を見据えて、  
ロコモティブシンドロームという概念を提唱しました。

この概念が生まれた背景には国民の運動器の健康を保ち、生活習慣の改善・  
予防と合わせて健康寿命(日常生活に制限がない期間)を延ばし、健康で幸せ  
に暮らせる未来をつくるという思いがあります。

川口市／川口市健康・生きがいづくり推進協議会

# ロコモティブシンドローム

(運動器症候群)

- ・ひざが痛くて、座る、立つ、歩くのが辛い。
- ・立ち上がるのが大変、よくつまずく。

◎進行すると → 寝たきりに!

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）は筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要なのです。



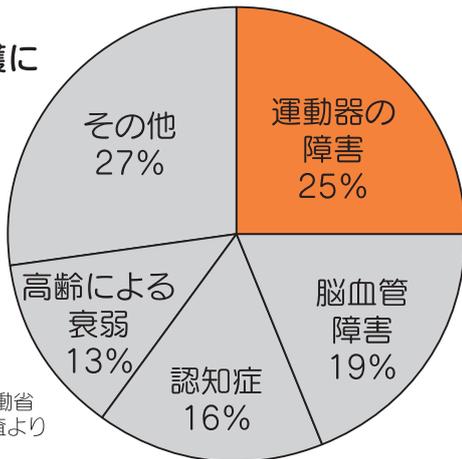
川口市民の方

- ロコモを知っている人 12.1%
- ロコモを知らない人 66.9%

自立度の低下や寝たきりの原因の第1位は運動器の障害です。

「健康上問題がない状態で日常生活を送れる期間」のことを健康寿命といいます。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9.02年、女性で約12.4年の差があります。

要支援・要介護になった原因



※平成25年厚生労働省 国民生活基礎調査より

こんな症状、思いあたりませんか？

## 7つのロコモチェック

1



- 片脚立ちで靴下がはけない

2



- 家の中でつまづいたりすべったりする

3



- 階段を上がるのに手すりが必要である

4



- 家のやや重い仕事が困難である

5



- 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個程度

6



- 15分くらい続けて歩くことができない

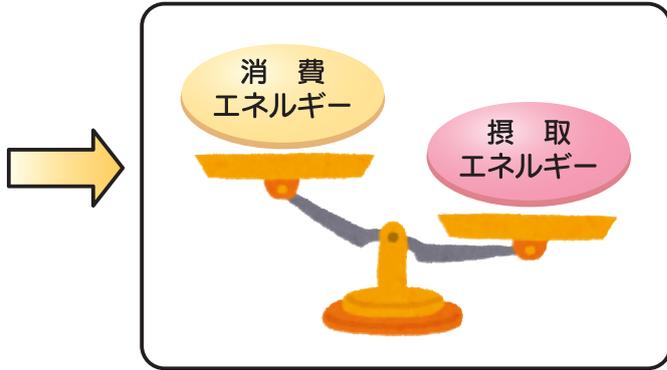
7



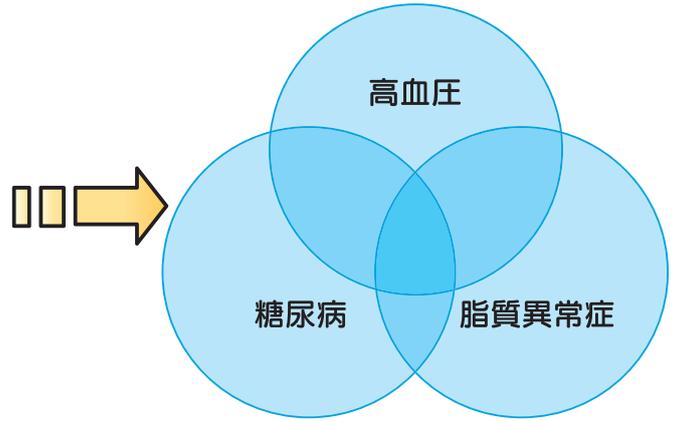
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

# 運動することの意味、効果

運動をしないでいると...

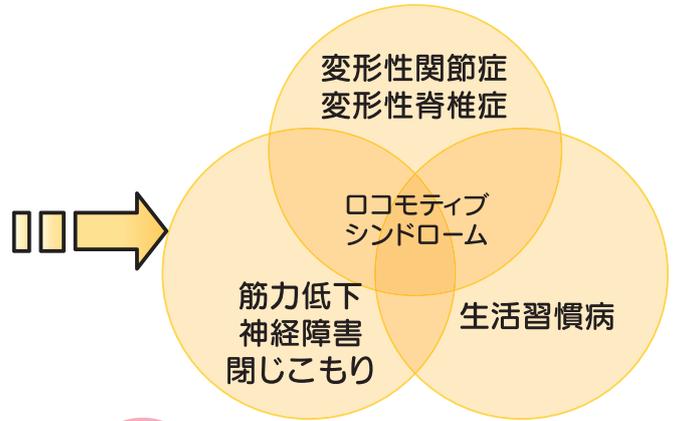


摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、脂肪としてからだに蓄えられ、肥満となる



生活習慣病のリスクが高くなる

身体を使わず運動不足になると...  
だんだん機能が低下して多くの筋肉が減少したり、バランス能力や心肺機能が低下してしまう。



筋力低下  
神経障害  
閉じこもり

## < 運動の効果 >



健康のためには“栄養”・“運動”・“休養（質の良い睡眠等）”をしっかりと意識して、「有酸素運動」「筋力強化」「柔軟運動」をバランスよく行い、健康な身体を維持することが大切です。

# 運動を始めよう!

<楽しく安全に 長続きを目指そう! >

## 運動のポイント

1日の目安  
7,500~10,000歩

週に1時間以上  
生活の中に運動を

無理はせず  
自分に合った運動を

隣の人と話が  
できるくらい  
の強度で運動

待ち時間に筋トレ!  
ちょっとした空き時間  
を有効活用

## 工夫しましょう

歩数計やスマホの  
アプリを利用

好きな  
音楽を  
聴きながら

頑張った自分に  
ごほうびを♪

## 心がけてみましょう

一緒に  
運動する  
仲間を作ろう

1日の歩数に  
プラス  
1,500歩

乗り物は  
ひとつ手前で  
降りて歩く

近くのお店までは  
歩いて買物に行く

有酸素運動・筋力強化・  
ストレッチを、自分の  
身体に合わせて

## 注意しましょう

川口市民の方

●運動していない 44.4%

●一日の歩数 3,000歩未満 25.5%

衣服や手袋で  
体温調節

水分補給で  
熱中症予防

靴選びも大切!  
踵減りは  
すぐ交換

悪天候の日は  
室内で運動

エレベーター・  
エスカレーター  
ではなく階段を



- \* 歩くときには背筋を伸ばし、いつもより足を5cmくらい前に出して踵から着ける。靴は、踵と土踏まずがしっかりしていて、指のつけ根がよく曲がるものを選ぶとよい。
- \* 階段昇降やスクワット、椅子での膝の曲げ・伸ばし、壁で腕立て伏せなど、どこでも簡単に筋トレ。スクワットは膝を前に出さず、腰を下ろすイメージで行う。手を前に出すとバランスがとれる。
- \* 運動の前後やお風呂あがりにはストレッチ体操を。伸ばす筋肉を意識しながら反動はつけず、痛くない程度で静止。呼吸を止めずにゆっくり20秒くらい。

市では、さまざまな健康づくり事業を実施しております。  
広報かわぐちやホームページなどをご覧になり、多数ご参加ください!