

あなたは  
大丈夫?

## 7つのロコモチェック

### ロコモ予防の第1歩は、自分のからだの状態を知ること!

自分のからだを知れば、自分のからだに必要な運動量、つまりロコモ予防のために今何が大切かがわかります。60歳になってから「さあ健康のために運動!」と思い立っても、筋肉や骨が弱りきっていたら始めることさえできません。ロコモは高齢者に多い生活習慣病ですが、**体力低下の自覚が始まる30~40代からの対策が不可欠**。まずは、ここで今の自分のからだの状態を把握しましょう!

check

#### 1 家のやや重い仕事が困難

(掃除機の使用、お団の上げ下ろしなど)

パパ、ママは、我が子を  
抱き上げてチェックして  
みましょう。

(中腰のまま抱き上げる  
のは避け、膝を曲げて  
腰を下ろしてから  
抱き上げましょう。)



check

#### 2 2キロ程度の買い物をして 持ち帰るのが困難

(1L牛乳パック2本ぶん)

30~40代の方は倍の  
4キロ程度の荷物を  
想定してみましょう。



check

#### 3 片足立ちで靴下が履けない

特に40歳以上になると、  
片足立ちが辛いほど  
バランス感覚が落ちて  
いることも。



check

#### 4 家の中でつまずいたり 転んだりする

足が思ったほど  
上がっていない場合に  
よく起こります。



check

#### 5 15分くらい続けて 歩けない

30~40代の方は  
倍の30分を想定して  
みましょう。



check

#### 6 階段を上るのに 手すりが必要

腰だけではなく、  
膝・股関節に異常が  
ないかもチェック  
してみましょう。



check

#### 7 横断歩道を青信号で 渡りきれない

青信号は少し遅めに  
歩いても渡れるよう  
設定されているので、  
運動能力の衰えを  
チェックできますよ。

