

ロコモチェック

～いつまでも、自分の脚で歩き続けるために～

ロコモとは…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称で骨、関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、立つ、歩く、といった**移動機能が低下した状態**のことを言います

ロコモの予防のためには…**柔軟性や筋力アップ**を目的とした運動や、**タンパク質およびカルシウム摂取**が推奨されています



出典：ロコモオンライン

ロコモ度をチェックする方法

立ち上がりテスト

男性40-60代
女性30-60代

40 cm

30 cm

20 cm

10 cm

男性20代
女性アスリート

男性30代
女性20代

アスリート

反動をつけずに立ち上がる

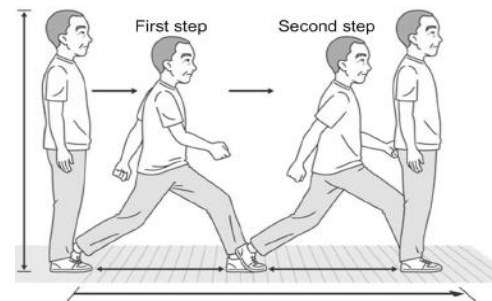
立ち上がって3秒間保持

膝は軽く曲げてもOK

40cm

片脚または両脚で手を使わずに立ち上がれるかを調べます

2ステップテスト



$2\text{歩幅} \div \text{身長} = 2\text{ステップ値}$
(cm) (cm)

ロコモ度1: 2ステップ値が1.3未満
移動機能の低下が開始

ロコモ度2: 2ステップ値が1.1未満
移動機能の低下が進行

ロコモチェック

片脚立ちで靴下がはけない

階段を上がるのに手すりが必要

家の中でつまずいたりすべったりする

家のやや重い仕事が困難

15分くらい続けて歩けない

横断歩道を青信号で渡りきれない

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

ひとつでも該当したらロコモかも?!

予防・改善に おすすめの運動

①スクワット

HealthGrid
Chokin 48
Squat



②つま先立ち

HealthGrid
Chokin 48
Calf Raise



③腹筋

HealthGrid
Chokin 48
Sit up



1種目16回×3種目
朝・昼・晩1セット
ずつでOK!

一緒に頑張ろう！

おススメ簡単！エクササイズ動画

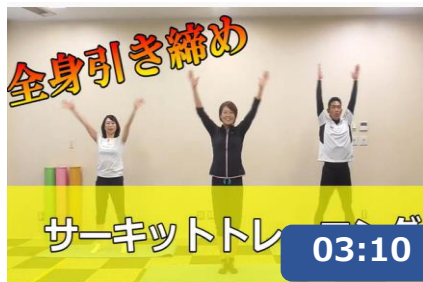
トヨタ自動車
安全健康推進部
健康推進室健康増進G

※動画を再生される場合は、全社サーバの負荷低減のため、個人スマホなどの媒体でご閲覧のご協力をお願いします。

ANKENチャンネル



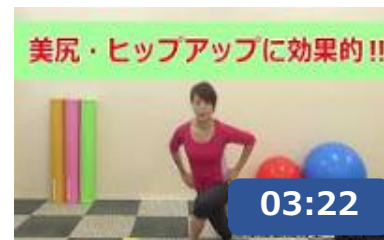
全身引き締めサーキットトレーニングpart1
<https://youtu.be/IyOTAZ6RK44>



全身引き締めサーキットトレーニングpart2
<https://youtu.be/w5qcjFX4ank>



体幹強化サーキットトレーニング！
<https://youtu.be/72BR8UWNHbQ>



美尻・ヒップアップに効果的★
<https://youtu.be/Ry3TFSnk4nA>



転倒予防体操で体力アップ
<https://youtu.be/3O5QVu8hH9s>



カーリーのエアロビクス
4分間で気持ちよく脂肪燃焼
<https://youtu.be/LmebnmylGRw>



2分半でポッコリお腹にさよならトレ
<https://youtu.be/1DwXI23C9UQ>



下半身強化！転倒予防てつぱんトレ
<https://youtu.be/sRUbg-0aGmo>



腰痛さん必見！腰痛に効く！
簡単座ったままストレッチ
<https://youtu.be/jDN1UCCPDxI>



お腹引き締め！
ウエストダウンに効果的
<https://youtu.be/hEnDsb-UVNQ>



二の腕ぷにぷにさん必見！
二の腕引き締めエクササイズ
<https://youtu.be/IxdjD754IVQ>



座ってできる全身トレーニング
★運動不足解消
<https://youtu.be/xIVHGmSGG1g>