

ロコモ体操

(ロコモ・ジмнаスティック)

ロコモ予防song♪ 「ロコモがしこもサビないで」

作詞・作曲/リビート山中



♪今さらもう鍛えるなんて できないと言わずに～
♪自分で動ける幸せを噛みしめて毎日ロコモ体操～

年齢と共に足腰が痛んだり、骨や筋肉が衰えたりしますが、
「年のせいだから仕方がない」と放置しておく
将来的に寝たきりや介護が必要になってしまいます。
これがロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)です。
いつまでも元気に生き生きと過ごすためにも、
歌に合わせて体を動かし、今日から楽しくロコモを予防しましょう。

監修: 佐々木整形外科麻酔科クリニック院長 佐々木信之

7つのロコモチェック

思い当たることはありますか?
1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。



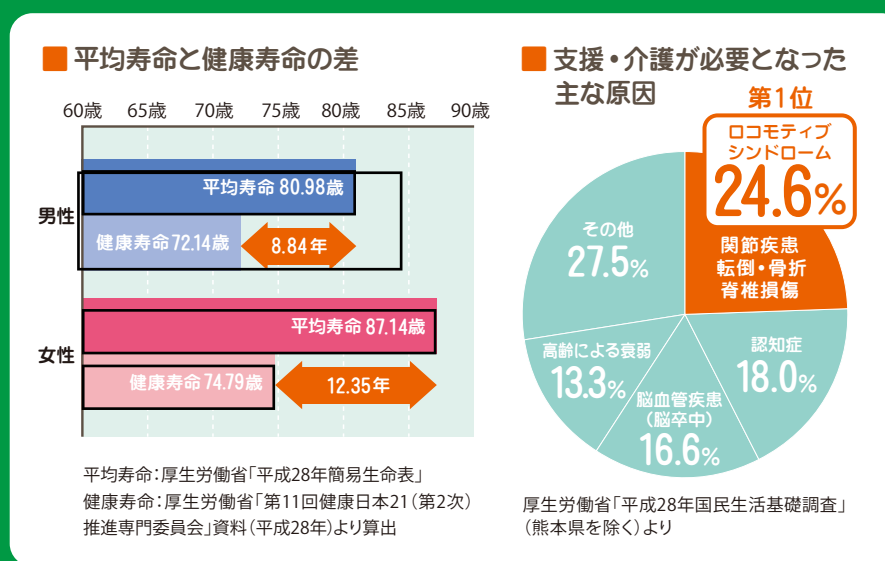
参考資料: ロコモ/バンフレット2014年度版
(企画制作 社団法人日本整形外科学会/ロコモ チャレンジ! 推進協議会)

「ロコモティブシンドローム」とは?

年齢と共に「骨・筋肉・関節」などの運動器が衰え、将来的に寝たきりになったり、介護が必要になったりする可能性が高い状態のことです。ロコモ予防には、毎日運動を続け、自立した生活を送るために必要な「立ち座り」や「歩行」に関わる脚の筋力、バランス能力、骨の健康を保つことが大切です。

延びた寿命に、「運動器の寿命」が追いついていない!

日本は世界一の長寿国となり、人生50年から人生90年の時代を迎えました。しかし一方で、寝たきりなどで支援や介護を必要とする期間が、男性で約9年、女性で約12年もあることが分かっています。その支援や介護を必要とする原因の第1位は、骨や筋肉、関節が衰えて起こる「ロコモティブシンドローム」の関連疾患です。いつまでも元気に長生きするためには、運動習慣を身につけて運動器の寿命を延ばすことが大切です。



気づかぬうちに衰える骨・筋肉・関節

ロコモはある日突然起こるものではなく、若い頃からの生活習慣も関係しながら、気づかぬうちに進行します。ロコモ対策を始めるのに、早過ぎることも遅過ぎることもありません。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識をもち、運動習慣を身につけ、生活習慣を改善しましょう。



運動をしない生活を続けていると、40代を過ぎた頃から、特に立ち歩みに必要な下半身の筋肉が衰えはじめます。

過度なダイエットなどで体重が軽くなり過ぎると、体を支えるために強度が変化する骨や筋肉が弱くなります。

体重が重くなり過ぎると膝関節や腰に負担がかかり、痛みが起これやすくなります。運動不足による肥満は筋力の衰えに拍車をかけます。

動いて痛みが起こると体を動かさなくなり、体重が増加。するとさらに体に負担がかかり痛みが悪化する、という悪循環をまねきます。

ロコモの主な要因



骨や関節の病気 バランス能力の低下 筋力の低下
3つの要因は密接に関わり、1つでも不具合があるとロコモになるリスクが高まります。

運動器の衰えを放置すると、次のような骨や関節の病気を悪化させます

骨粗鬆症

特に女性は閉経後に骨が弱くなり、ちょっとした転倒で骨折しやすくなります。脚の骨を折ると、介護が必要になる可能性が高まります。現在、骨粗鬆症に対する薬もあります。

変形性膝関節症

長年の負担で膝関節の軟骨がすり減り、膝に痛みやこわばりなどが起こります。膝を支えている脚の筋肉を鍛えることで、膝関節への負担が軽くなり、痛みを和らげることができます。

脊管狭窄症

長年の負担から、背骨の椎間板はすり減ったり変形したりします。これにより背骨の脊管の中を通る神経が圧迫されると、脚の痛みやしびれ、脱力感などが起こり、歩行が困難になります。

ロコモを予防・改善するために

- 痛みなどの症状がある人は、放置せず、医療機関に相談しましょう。
- 肥満の人は、食生活の改善と運動で体重を減らしましょう。
- 運動習慣を身につけると共に、日頃からこまめに体を動かしましょう。

「ロコモ予防SONG」によるロコモ体操

この体操は、楽しい歌詞でロコモについて学びながら、ロコモ予防に有効な片脚立ち運動とスクワットで、足腰を鍛えることができます。毎日の習慣にして、運動器の寿命を延ばしましょう！

「ロコモ予防SONG」楽譜

原案・監修/佐々木信之
作詞・作曲/リヒート山中
採譜/フランシー堺 大津真樹子

ロコモかしこもサビないで

※イントロ12小節

ロコモティブシンドローム ロコモかしこもからだ がサビつくよ
ロコモティブシンドローム それが うんどうきていか しょーうこう ぐん 1.し
んたごうあおのあいだに おうだんほどうわたりきれいな い えおそ
たとあんしだちのまんなまじゃ おくつたーがはけーない い おそ
のなかでもやたらと あつまつくーしーがどきーな いる そさ

古いSL機関車だって 油さして磨けば ちゃんと走るよ 出発進行
ロコモティブシンドローム ロコモかしこも 体が サビつく よ
ただけど人生はまだ長い 骨と筋肉 鍛え

開く ももをたたいて パンザイ
パン
たら 死ぬまで 元気
布団を持ち上げて 上げ下ろしができない 掃除機引つ張りながら 掃除することができない
家の中でもやたらと つまづくことがある 散歩しようとかいたら 15分と歩けない
今さらもう鍛えるなんて できないと言わずに 自分で動ける幸せを か 噛みしめて毎日 ロコモ体操

気をつけ 手を斜め右に上げながら右へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる
開く 気をつけポーズ 手を斜め左に上げながら左へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる 開く ももをたたいて パンザイ
1234
ロコモティブシンドローム ロコモなんかじゃ 負けない くじけ ない
だって人生はまだ長い 骨と筋肉 鍛えたら 死ぬまで 元気 たら 死ぬまで 元気

両腕を曲げながら片脚ずつ後ろに上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ前に上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ後ろに上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ前に上げる
ももをたたいて パンザイ ももをたたいて パンザイ 最後にシェー！
ロコモティブ シンドローム ロコモなんかじゃ負けない くじけ ない
だって人生は まだ長い 骨と筋肉 鍛えたら 死ぬまで 元気 死ぬまで 元気

き 3. ふ き 3. 口 しぬまでげん き

ロコモ体操の動き方

手・肘・肩をさする 反対の手・肘・肩をさする 腰をさする 股関節をさする 膝をさする 片脚立ち 壁にタッチしてもOK 反対の脚で片脚立ち もうちょっとがんばって ズンズンズンズンと沈む いすに座るように4段階で腰を落とす ギャツポーズで立ち上がる

ロコモティブシンドローム ロコモかしこも体がサビつくよ ロコモティブシンドローム それが運動器低下 症候群 信号青のあいだに横断歩道を渡りきれない 駅の階段 手すりに頼らずにのぼれない 片脚立ちのまんまじゃ靴下が履けない 重い買い物袋を持って歩いて帰れない それもこれも年のせいだと あきらめないで

いすに座るように4段階で腰を落とす ギャツポーズで立ち上がる 斜めに指さし 手を斜め右に上げながら右へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる 開く 気をつけ 手を斜め左に上げながら左へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる

古いSL機関車だって 油さして磨けば ちゃんと走るよ 出発進行 ロコモティブシンドローム ロコモかしこも 体が サビつく よ だけど人生はまだ長い 骨と筋肉 鍛え

開く ももをたたいて パンザイ 片脚立ち お隣さんと手をつないでもOKですよ 反対の脚で片脚立ち ズンズンズンズンと沈む いすに座るように4段階で腰を落とす ギャツポーズで立ち上がる いすに座るように4段階で腰を落とす ギャツポーズで立ち上がる

たら 死ぬまで 元気 布団を持ち上げて 上げ下ろしができない 掃除機引つ張りながら 掃除することができない 家の中でもやたらと つまづくことがある 散歩しようとかいたら 15分と歩けない 今さらもう鍛えるなんて できないと言わずに 自分で動ける幸せを か 噛みしめて毎日 ロコモ体操

気をつけ 手を斜め右に上げながら右へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる 開く 気をつけポーズ 手を斜め左に上げながら左へ移動して気をつけ×2回 力こぶを作って開く 閉じる 開く ももをたたいて パンザイ
1234
ロコモティブシンドローム ロコモなんかじゃ 負けない くじけ ない
だって人生はまだ長い 骨と筋肉 鍛えたら 死ぬまで 元気 たら 死ぬまで 元気

両腕を曲げながら片脚ずつ後ろに上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ前に上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ後ろに上げる 両腕を曲げながら片脚ずつ前に上げる
ももをたたいて パンザイ ももをたたいて パンザイ 最後にシェー！
ロコモティブ シンドローム ロコモなんかじゃ負けない くじけ ない
だって人生は まだ長い 骨と筋肉 鍛えたら 死ぬまで 元気 死ぬまで 元気

監修/佐々木信之 構成・モデル/鈴木玲子(東北福祉大学特任准教授)

膝や腰に痛みがある場合は無理をせず、医師に相談してから行いましょう。

ロコモ体操の動画はコチラから <http://www.tfu.ac.jp/research/gp/locomo.html>

