



# はじめよう！ ロコモフレイル予防



## ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）の略で、日常生活に必要な「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態のことをいいます。何も対処しないしていると、年齢とともにどんどん筋肉量が落ちていき、将来、要介護状態になる恐れがあります。

## フレイルとは？

「Frailty（虚弱）」の日本語訳であり、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指します。健常と要介護レベルの中間で、適切なケアによって健常レベルの回復が可能とされる状態です。

## ロコモの3大要因 生活習慣もロコモに関係します！

バランス能力の低下

筋力の低下

骨や関節筋肉の疾患

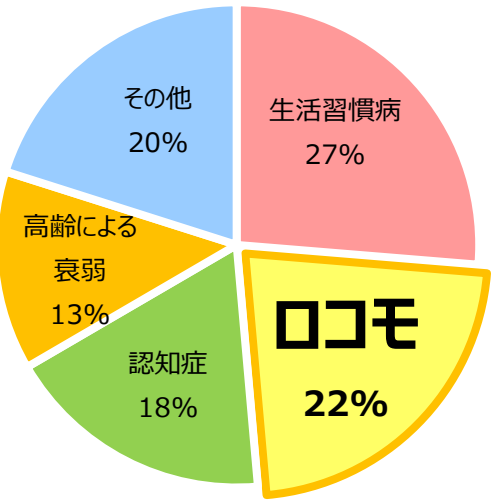
## ロコモチェック

出典：公益社団法人 日本整形外科学会/ロコモチャレンジ！推進協議会

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 布団の上げ下ろし、掃除機の使用など家のやや重い仕事が困難である

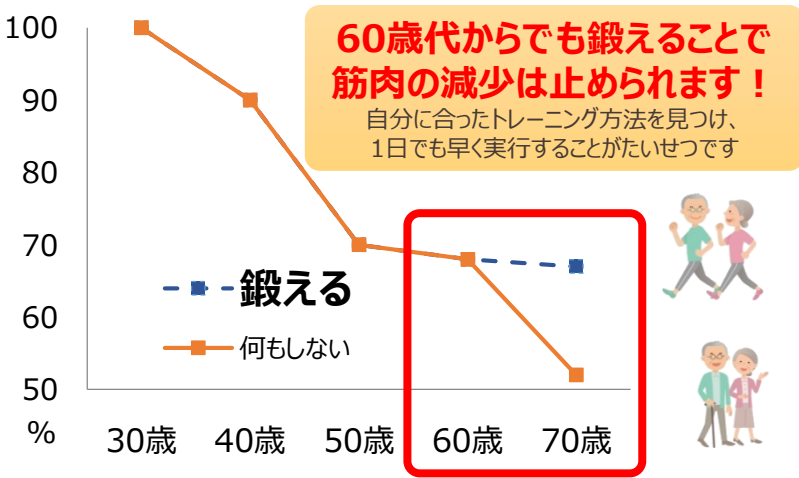
**1つでも当てはまれば！ 要注意！**

## 要介護の原因



国民生活基礎調査（平成28年）

## 加齢による筋肉量（太もも前筋）の低下



日本人筋肉量の加齢による特徴（日老医誌47巻2010 谷本芳美、他）のデータを元に作成