

## 今回は ロコモティブシンドローム に注目！！

最近「健康寿命」という言葉が多く聞かれる様になり、このロコモティブシンドローム（通称ロコモ）も注目されています。健康寿命とどの様な関係があるのか、また、どうしたら維持をしていけるのかをご紹介します。

### 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限をされることなく生活できる期間」のことです。2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱してから寿命を延ばすだけでなく、いかに介助や介護を必要としないで自立して生活していけるかという事に焦点があてられるようになりました。



平均寿命 **80.02歳**

健康寿命 **71.19歳** **9.02年** →

平均寿命 **86.61歳**

健康寿命 **74.21歳** **12.4年** →

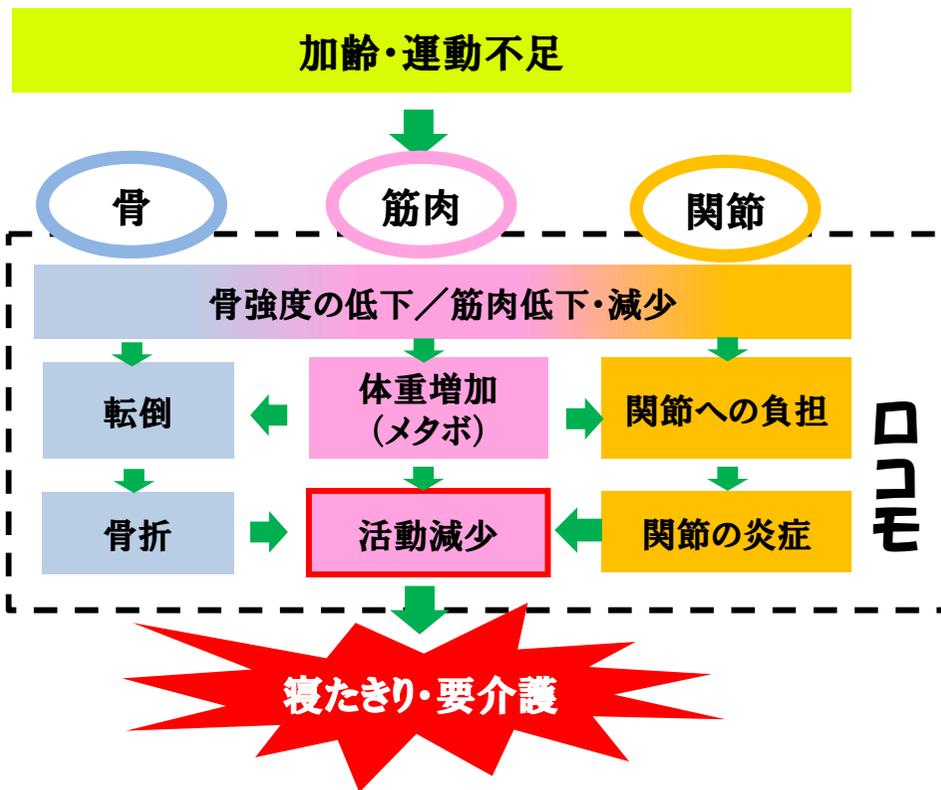
出典：平成25年厚生労働省「健康日本21（第二次）各目標項目の進捗状況について」を参考

現在の日本は**男性は約9年**、**女性は約12年間**を医療や介護など何らかのサポートを受けている状況です。介護が必要になるきっかけとして内科系の疾患と共に骨折や関節炎などの運動機能低下による原因も多くみられます。その仕組みを次にご紹介します。

自立した生活を送るには健康が大切！

### ロコモと健康寿命の関係

ロコモティブシンドロームとは**運動器症候群**といい、これは骨や筋肉などの運動器の衰えが日常生活に影響を及ぼしている状態のことをいいます。進行すると寝たきりになるなど介護が必要になるリスクが高くなります。



身体運動は運動器のそれぞれが連携して働いており、そのどれか一つでも悪くなると行えなくなってしまいます。日常的に適度な運動を心がけ、怪我をしない身体でいることが健康寿命を延ばす一つの要因です。裏面ではロコモチェックを紹介します！ご自身やご家族と一緒にチェックしてみてください。



SportZEROのQRコードを作りました！



## ロコモチェックをしてみよう！

健康って普段は意識していなくても怪我や病気になった時に大切だと感じますよね。大きな変化がないと自覚していないところで少しずつ体に変化が起きているかもしれません。ご自身やご家族で気になるところがある方は挑戦してみてください。

### 立ち上がりテスト（脚力チェック）

①高さ40cmの台に腰かけます。30cm,20cmと下げていきます。



②両足又は片足で立ち上がれたら成功です。

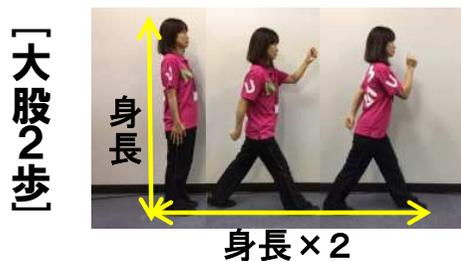


**△ ロコモ度1**  
40cmの台から片足で立ち上がれない

**! ロコモ度2**  
20cmの台から両足で立ち上がれない

### 2ステップテスト（歩行力チェック）

2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値



**△ ロコモ度1**  
2ステップ値が1.3未満

**! ロコモ度2**  
2ステップ値が1.1未満

**△ ロコモ度1**  
ロコモが初期の可能性がります。無理のない範囲で意識的に体を動かしましょう。

**! ロコモ度2**  
運動機能の低下がみられます。医者の指導を受けることをお勧めします。

## 平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)  
水・金 曜日 14:40~19:00 (B)  
土 曜日 12:15~17:00 (C)  
利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は10月5日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

### 10月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 A	3 A	4 休	5 A	6 B	7 休	8 休
9 A	10 A	11 B	12 A	13 B	14 C	15 休
16 A	17 A	18 B	19 A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 A	25 B	26 A	27 休	28 休	29 休
30 休	31 A					

ロコモチェックはトレーニングルームでも測定できます！お気軽にご相談ください。

体育館管理室 内線(2090)