保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

㉔ロコトレしましょう

これまで4回にわたって、ロコモティブシンドローム、ロコチェック、ロコモ度テスト1、2、3について紹介しました。皆さんのロコモ度、いかがだったでしょうか。

今回はロコモを防ぐ運動「ロコトレ」について紹介します。ロコトレとはロコモーショントレーニングの略語で、日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトが推奨しているトレーニングです。

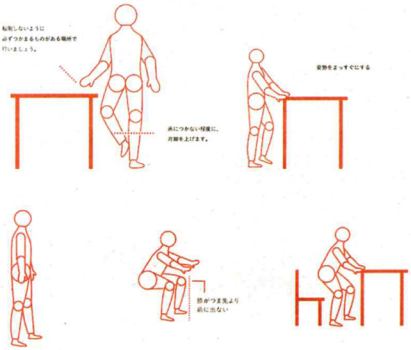
ここでは概要のみ紹介します。「ロコトレ」はたった二つの運動です。毎日続けましょう」と、啓発プログラムにあるように、バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」の二つからなっています。

「片脚立ち」は、図上左のように、姿勢をまっすぐにして、支えなしで床につかない程度に片脚で立ちます。必ずテーブルや手すりなどつかまるものがある場所で行ってください。左右1分間ずつ1日3回ずつ行いましょう。支えが必要な人は、図上右にあるように両手を机につけて、できれば指先だけをつけて行ってください。

「スクワット」は肩幅より少し広めに足を広げ、両足ともつま先を30度くらいずつ開いて立ち、準備ができたら、図下中のように膝ができるだけつま先から出ないように、また、膝が足の人さし指の方向に向くようにして、お尻を後ろに引くように体を沈めます。膝は90度以上に曲がらないようにして、深呼吸をするペースで行います。息止めして力が入ると血圧が高くなりますので、スクワット動作は息を止めないで行いましょう。ゆっくりと5、6回繰り返します。1日3回行いましょう。スクワットができないときは、図下右にあるように椅子に腰かけた位置から立ち座りを行ってください。手をテーブルの上にのせて行うと無理なくできます。脚力がついてきたら、支えなしで試みてください。

QRコードのサイトを開いてみてください。ロコトレについてガイドムービーをつけて詳しく紹介されています。「片脚立ち」「スクワット」のほか、ロコトレプラスとして、ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ（つま先立ち）」、下肢の柔軟性をつけバランス能力・筋力をつける「フロントランジ（片脚踏み出し）」が紹介されています。こういったトレーニングを無理なく続け、ロコモやフレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

※次回は「ちゃんと聞こえていますか？」です。



日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用（転載許可済み）

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。