

## シリーズ「転倒災害を防ぐ」

### (その3) 加齢による転倒災害の対策

加齢とともに身体機能が低下して転倒しやすくなります。

日本整形外科学会が作成したロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトを使ってセルフチェックをしてみましょう。

#### ●あなたももしかしてロコモ？ ロコチェック！

以下の7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。  
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
5. 買い物で2kg程度のものを持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡り切れない

#### ●ロコチェックで1つでも当てはまれば、ロコトレ！

1. 片脚立ち…バランス能力を付けるロコトレ  
床につかない程度に片脚を上げて立つ。  
左右とも1分間で1セット、1日3セット。  
支えが必要な人は机に手や指をつけて、  
必要がない人でもすぐにつかまることができるものがある場所で。  
姿勢はまっすぐ。
2. スクワット…下肢筋力をつけるロコトレ  
脚を肩幅に広げて立って、  
お尻を後ろに引くように2~3秒かけて膝を曲げ、  
ゆっくりもとに戻る。  
5~6回で1セット、1日3セット。  
膝がつま先より前に出ないように。

