

ロコモ予防の運動療法

弘前大学大学院 医学研究科 リハビリテーション医学講座 教授 津田 英一

ロコトレ

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、運動器と呼ばれる骨、関節、筋肉、神経などの機能障害により、移動能力の低下をきたした状態です。それが高くなった状態です。それ自体が原因で、あるいは転倒がきっかけで寝たきりとなり要支援・要介護となることが知られています。関節では動きの制限が生じ、筋肉では筋力が低下し、神経の障害では動きの調節が上手くいかず、ちよつとしたことで姿勢が保てず転倒してしまいます。骨粗鬆症により強度が低下した骨では転倒により容易に骨折が生じます。そのためロコモの予防には、筋力を増やしからの柔軟性を良くするよう

な運動療法がおすすめです。日本整形外科学会では、道具を使わずに自宅でも出来るロコモ予防のトレーニングとして「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」をすすめています。「ロコトレ」はたった2つの運動、「片脚立ち」と「スクワット」です。

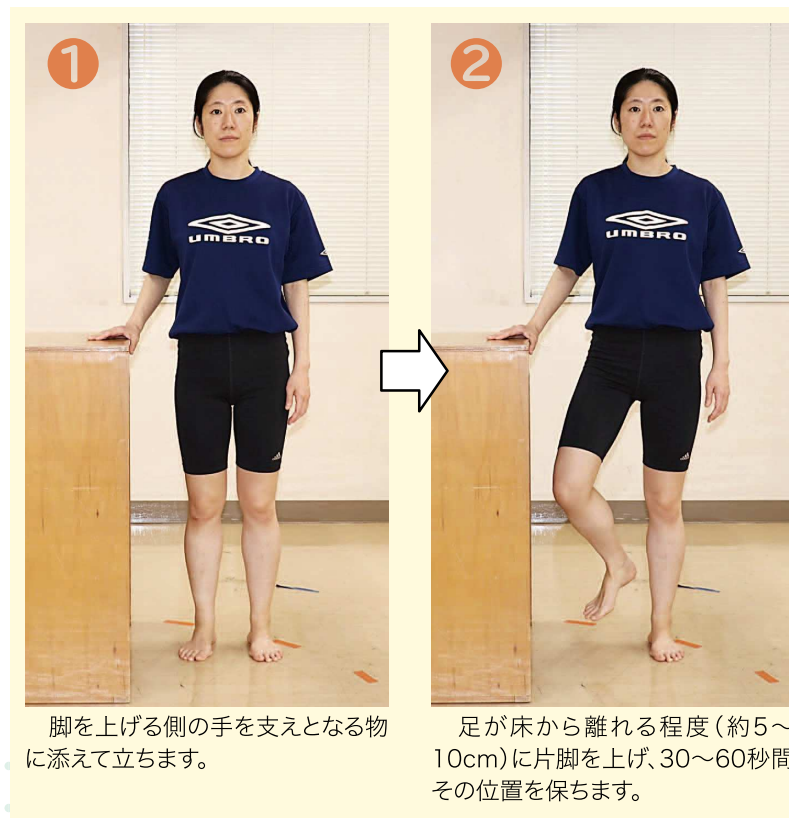
(1) 片脚立ち（図1）

片脚で体重を支えることで股関節周囲の筋肉や下腿三頭筋（ふくらはぎ）の筋力増加が得られます。体重移動を感じて筋肉の緊張を調整することでバランス能力の向上が期待できます。

① 脚を上げる側の手を支えとなる物に添えて立ちます。

② 足が床から離れる程度（約

図1 片脚立ち



脚を上げる側の手を支えとなる物に添えて立ちます。

足が床から離れる程度（約5～10cm）に片脚を上げ、30～60秒間その位置を保ちます。

- 5～10cm）に片脚を上げ、30～60秒間その位置を保ちます。
- ③ 左右各合計60秒を1セット

として、1日3セット行いましょう。

図2 スクワット



① 支えとなる物に手を添えて両足を肩幅程度あけて立ちます。

② お尻を後ろに引くようにして2～3秒かけて腰を下ろし、膝を60～90度まで曲げます。腰が曲がらないように背筋は伸ばしたままとし、膝がつま先より前に出ないようにします。

③ 膝を徐々に伸ばし2～3秒かけて元の位置まで戻ります。

(2) スクワット（図2）

浅めのしゃがみ込みに似た動作ですが、ゆっくり行うことで背筋（背中の筋肉）、大殿筋（お尻の筋肉）、大腿四頭筋（ももの表の筋肉）、下腿三頭筋（ふくらはぎ）の筋力増加が期待できます。

- ① 支えとなる物に手を添えて両足を肩幅程度あけて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くようにして2～3秒かけて腰を下ろし、膝を60～90度まで曲げます。この時、腰が曲がらないように背筋は伸ばしたままとし、膝がつま先より前に出ないようにします。
- ③ 膝を徐々に伸ばし2～3秒かけて元の位置まで戻ります。
- ④ 5～6回を1セットとして、1日3セット行いましょう。

ロコトレプラス

「ロコトレだけでは物足りない」、「もっと体力をつけた

い」と思う方には「ロコトレプラス」があります。自分の体力に合わせて無理のない範囲でやってみましょう。

(1) ヒールレイズ（図3）

踵の上げ下げ運動です。下腿三頭筋（ふくらはぎ）の筋力増加により、歩行の安定やスピードの増加が期待できます。

① 支えとなる物に手を添えて両足を腰幅程度あけて立ちます。

② 両足の踵をゆっくり上げます。

③ 踵が床につくまでゆっくり下ろします。

④ 10～20回を1セットとして、1日3セットが目安です。

(2) フロントランジ（図4）

大腿で歩くような要領で大きく脚を前に踏み出す運動です。下肢全体を使った運動で、全体的な筋力増強と柔軟性の改善が期待できます。

① 両手を腰に当てて両足を腰幅程度あけて立ちます。

② 片脚をゆっくり大きく前