

大阪府歯科衛生士会ホームページにおいて「新型コロナウイルス関連情報」を随時掲載しております。

## Stay Home♪ おうちで過ごそう!

### 『ロコモ(ロコモティブシンドローム(運動器症候群))とは

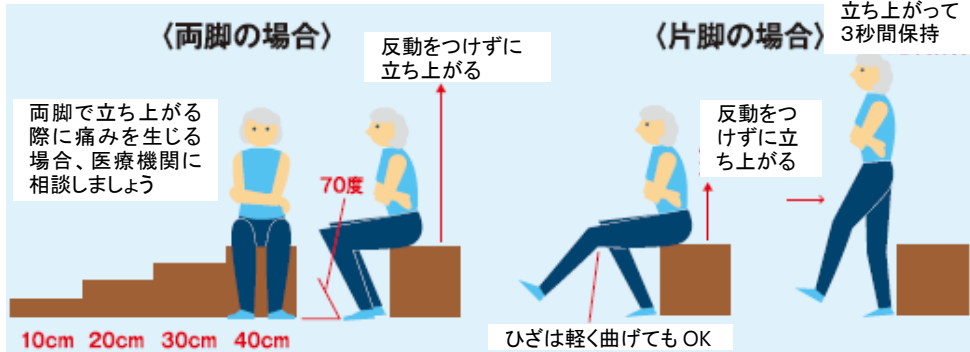
骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、人類は足腰を使う機会が少なくなっています。さらに COVID19(新型コロナウイルス)による緊急事態宣言が全国に拡大している今、「おうちで過ごそう!」「おうちで踊ろう!」などの呼び掛けもあり、自宅でできるロコモ度テストと体操を紹介します。(日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより)

### ロコモ度テスト

#### ①立ち上がりテスト

片脚または両脚で決まった高さから立ち上れるかどうかで、程度を判定します。

10・20・30・40cmの台を用意します。40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対してスネは約70度にして反動をつけずに立ち上がり、3秒間保持します。両脚ができれば片脚で行います。※10cmずつ低い台に移り一番低い高さがテスト結果です。

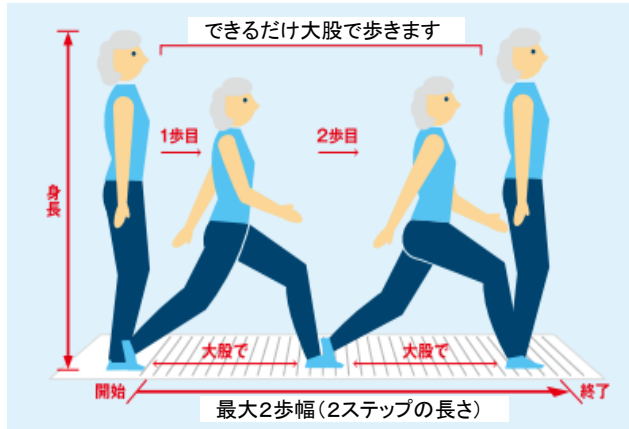


#### ②ステップテスト

歩幅を判定し、同時に下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。

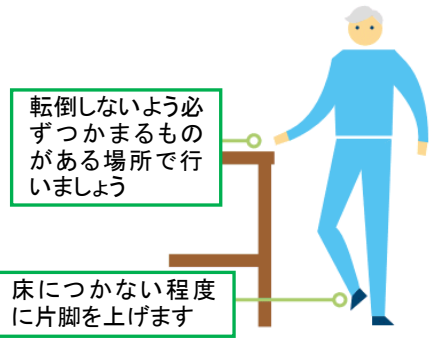
スタートラインを決め、両脚のつま先をあわせませす。できるだけ大股で2歩歩き、両脚を揃えます。2歩分の歩幅を測ります。2回行って良かった方の記録を採用し、計算式で2ステップ値を算出します。

$$2\text{歩幅}(\text{cm}) \div \text{身長}(\text{cm}) = 2\text{ステップ値}$$



### ロコトシ

#### ①片脚立ち



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

#### ②スクワット



深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう

ロコトシはたった2つの運動です。毎日続けましょう!