

健康情報コーナー

粹いきライフ3カ条  
「動く」「食べる」「つながる」

「ロコモティブシンドローム」を  
早めの対処で予防しよう！

フレイル予防  
100まで元気！

今回は、「フレイル(虚弱)」予防の中で「動く」、体を動かすことと関係のある「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を紹介します。

ロコモティブシンドロームは、体を動かす時に使う筋肉、骨、関節、バランス能力などに不具合が生じて、日常生活に悪影響が出ている状態です。年齢を重ねると、体が硬くなることで腰痛や膝痛を生じやすくなりますが、小学生でも、体を動かさない生活を送っていると、柔軟性やバランス能力が低下して転倒するなど、けがをしやすくなります。右の写真のように、かかとを浮かさずにしゃがみ込むことが



できますか。この姿勢を取るためには、足首の関節を十分に曲げることが必要です。足首が硬くなると、足元でのバランスが取りにくく、上体が不安定になります。下の写真のように、ふくらはぎとアキレス腱(けん)のストレッチを行い、足首の柔軟性を保ちましょう。

また、ロコモティブシンドロームは、体の使い過ぎでも起こります。スポーツは、自分の体と相談しながら、痛みや障害につながらないように、必要に応じて休憩を取ったり、痛みがあるときは医療機関を受診したりして、無理なく、楽しく続けましょう。

