

効果はいかに？（後編）



ロコトレ実践してみます！

保健センターだより

令和6年度Vol. 13

（令和7年2月発行）

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

★「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」とは？

骨・関節・筋肉など、身体を支えたり動かしたりする機能が衰え、
要介護や寝たきりになる可能性が高い状態のことをいいます。

保健センターだより（令和6年度Vol.10 右の二次元コード参照）では
ロコモ予防のためのトレーニング方法（以下「ロコトレ」）を2つ紹介
しました（開眼片脚立ち・スクワット）。



今号ではこのロコトレの効果について、実践した結果を報告いたします！

★実践方法

参考：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「ロコモONLINE」

1 か月間のロコトレ前後に、ロコモ度テストのひとつ、立ち上がりテストを実施。

片脚または両脚で、40・30・20・10 cmの高さから立ち上げられるかどうかを測りました。

年齢別目安	男性		女性	
20～29 歳	片脚	20cm	片脚	30cm
30～39 歳	片脚	30cm	片脚	40cm
40～49 歳	片脚	40cm	片脚	40cm
50～59 歳	片脚	40cm	片脚	40cm
60～69 歳	片脚	40cm	片脚	40cm
70 歳以上	両脚	10cm	両脚	10cm



難易度：

両脚 40cm < 両脚 10cm < 片脚 40cm < 片脚 10cm

★実践結果

※参加者は健康づくり推進員及び食生活改善推進員や、健康づくり支援課職員及び関係者

性別 年代		30代 男性	30代 女性	40代 男性	40代 女性	50代 女性	50代 女性	60代 男性	70代 女性	70代 女性	70代 女性	80代 女性
立ち あがり テスト (cm)	前	片脚30	片脚30	両脚10	両脚10	片脚40	片脚40	片脚40	両脚10	両脚20	片脚40	片脚40
	後	片脚20	片脚20	片脚40	片脚40	片脚40	片脚30	片脚40	両脚10	両脚10	片脚40	片脚40

特別な器具が不要なロコトレを、11人が各々1か月取り組んだ結果・・・



6人(50%以上)が立ち上がりテスト改善！！

裏面では実践者の所感等をご紹介します！

1か月取り組んでみて… こんな効果がありました！

- ◆太ももに筋肉がついた気がします！（30代男性）
- ◆道具が必要なく、ロコトレにチャレンジしてみやすかったです。
1か月取り組んでみて、**足が疲れにくくなった**ような気がします。（30代女性）
- ◆家事の合間等思い立った時にできて続けやすかったです（40代女性）
- ◆1か月前はロコトレでも筋肉がパンパンになっていました。
続けることで、今は**階段の昇降がしやすくなった**と感じます。（40代男性）
- ◆体操等で足を前や後ろに出す際に、**ふらつかなくなりました**。（50代女性）
- ◆歩きやすくなった気がします。（60代男性）
- ◆転びそうになった際に、**踏ん張りがきく**ようになりました。（70代女性）
- ◆結果は変わりませんでしたが、**日常の動作がスムーズ**になりました。
他の筋肉も鍛えたいです。（70代女性）
- ◆歯磨きをしながら、ロコトレを実践しました。取り組みやすかったです。（80代女性）



1か月という短い期間でしたが、測定結果が良くなった方、測定結果は変わらなかったものの身体の変化を感じた方が多くいました。ロコトレは特別な器具がなく、気軽に取り組みます。

おすすめは、**歯磨きドライヤー**をしながら、**テレビ**を見ながら…の「ながら実践」！



是非この機会に、取り組んでみてください！！



アレルギーを正しく知り、管理・予防しましょう

2月20日はアレルギーの日 / 2月17～23日はアレルギー週間

気管支ぜん息・アトピー性皮膚炎・食物アレルギー・アレルギー性鼻炎・花粉症等のアレルギー疾患を有する方は増加しており、国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患を有していると言われています。

アレルギー疾患は、正しい知識を身につけて、疾患を管理・予防していくことが大切です。

心配な症状がある場合は、受診しましょう。

アレルギー疾患が気になりな方のために、情報を得られるサイト

「アレルギーポータル（右の二次元コード参照）」があります。

アレルギーの病気ごとの特徴や治療方法がまとめられていますので、ぜひご覧ください。

