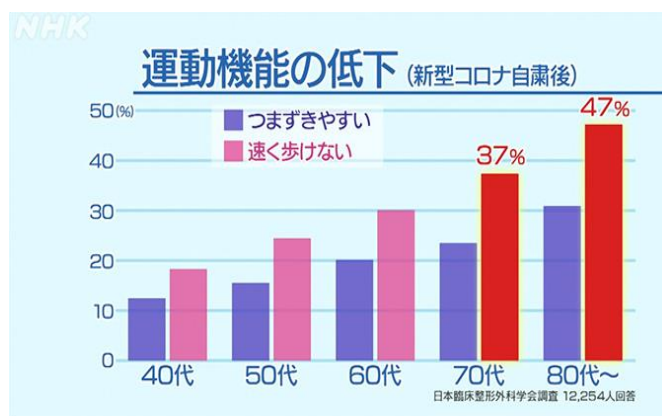


## 新型コロナ自粛で運動機能の衰え・ロコモに注意

新型コロナ感染症の感染拡大のため自粛生活が続き、長く外出を控えていたことで運動機能が衰え、ロコモティブシンドロームいわゆる「ロコモ」が起こってきます。

足腰が衰えると、転んで骨折しやすくなったり、高齢者では、介護が必要になったりする事もあります。新型コロナ自粛による運動機能低下についての調査では、「つまずきやすくなった」と答えた人は、40代から増えていき、80代以上では30%を超

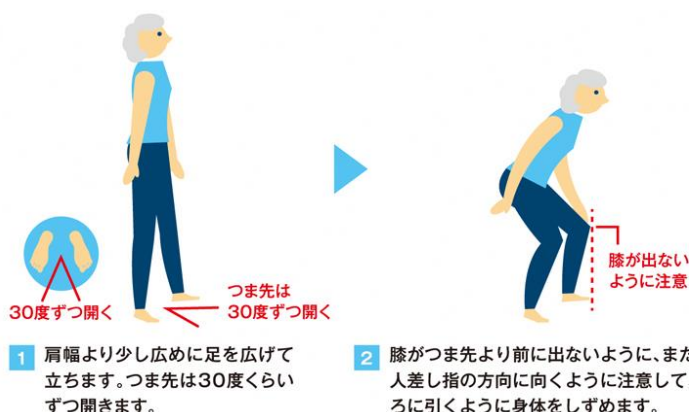


えていました。「速く歩けなくなった」と答えた人はさらに多く、70代では37%、80代以上では47%にも上っています。これらは「ロコモ」が悪化したサインによるもので、注意が必要です。

### 「ロコモ」の悪化を防ぐためにできること

足腰が弱ってロコモが進まないよう、まず運動することを心がけましょう。太ももの筋肉は体の中で一番大きな筋肉です。ここを鍛える「スクワット」は、ロコモの予防に効果があります。その他に「ウォーキング」を行うこともロコモ予防や改善に効果的です。歩くことは、「バランス機能の改善」にもなりますので、感染対策をした上で取り組んでみてください。

### 〈下肢筋力をつけるスクワット〉



※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。