

(4)運動器の機能向上（ロコモティブシンドロームの予防）

ロコモティブシンドロームをご存知ですか

骨や関節、筋肉といった運動器の働きが衰えることで日常生活動作に支障が生じる状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。

令和元年厚生労働省国民生活基礎調査によると、介護保険要支援となった原因の第1位が「運動器の障害」といわれています。

からだを動かす習慣をつけて介護予防に取り組もう！

〈筋力の低下は、生活の質の低下につながります〉

高齢になると足腰の機能が衰えやすくなります。それに加え、運動量が少ない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活に支障が出てきます。

運動を習慣づけることで、病気や生活不活発病を防ぐことはもちろん、いきいきとした生活を維持しやすく、心豊かな満足した暮らしにつながります。

〈年だからとあきらめないで！〉

最近の研究では90歳以上の人であっても、からだを動かすことで運動機能が向上できることがわかってきました。年だからとあきらめないで、少しずつトライしましょう。

〈下半身の筋力を高めましょう！〉

立つ、座る、歩く、階段の昇り降りなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。

特に、「歩く」ことは下半身を中心とする全身運動であり、骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化され認知症を防ぐこともわかっています。

歩くことや筋力を向上させるロコモ予防がフレイル予防につながります。毎日の生活に上手に運動を取り入れましょう。

健康づくりを続ける^{ワン ツー}1・2

介護予防に役立つ体操などの普及員になって、周りの人と一緒に健康づくりを続けてみませんか。

1(ワン) まずは体験!

○きたきゅう体操：北九州市が開発した全20種類の体操。ゆっくり行うことで、筋力や転倒予防に効果的な柔軟性、バランス機能を効率よく向上させることができます。

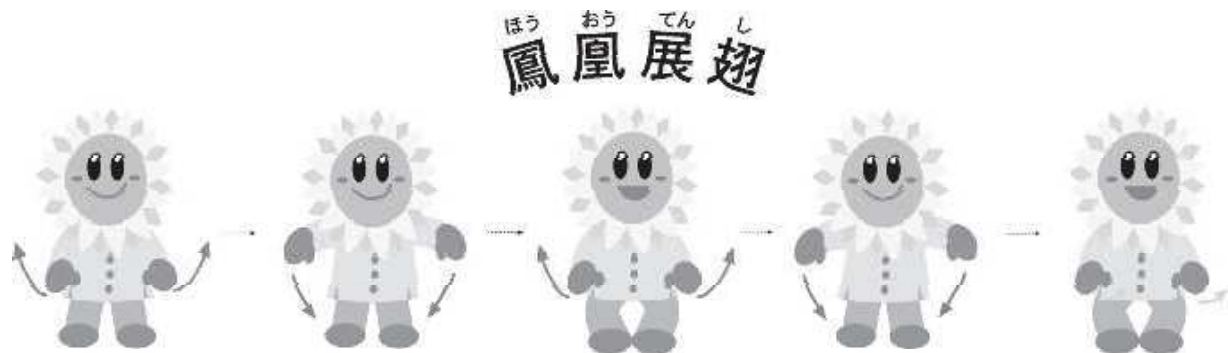
(例) きたきゅう体操から一部抜粋

○膝伸ばし運動



○ひまわり太極拳：北九州市が「北九州市武術太極拳連盟」の協力を得て開発した12の型からなる。太極拳の特性・風格を活かし、ストレッチやつま先をあげる動きなど、全身の筋力アップなど介護予防に役立つ動きを取り入れています。

(例) ひまわり太極拳から一部抜粋



北九州市健康イメージキャラクター
スマッキー(太極拳バージョン)

○公園で健康づくり：リハビリテーション専門家が監修した健康遊具を使った運動やワーキング等を通した健康づくりができます。

2(ツー) 普及員を目指してみる!!

各体操には市が認定する普及員養成の制度や、養成講座終了後のサポート体制があります。普及員さんは体操の魅力を伝えたり、有志の自主グループを盛り上げながら、周りの人と一緒に健康づくりができます。