佐賀県における ロコモ予防対策

佐　賀　県
健康福祉本部健康増進課

松尾　一夫

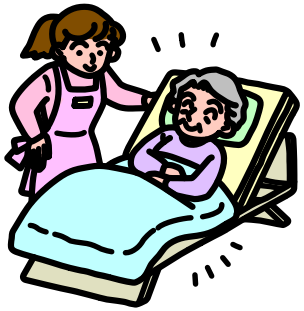
「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」って何？

ロコモ（運動器症候群）とは、

骨、関節、筋肉などの運動器の衰えから

くる障害のために、要介護になったり、

要介護状態になる危険性の高い状態



メモ：「ロコモティブ（Locomotive）とは「移動」に関わるという意味

＊整形外科医が高齢者に筋力の低下、足や腰の痛みが原因の加療をする機会が増えてきたことを危惧

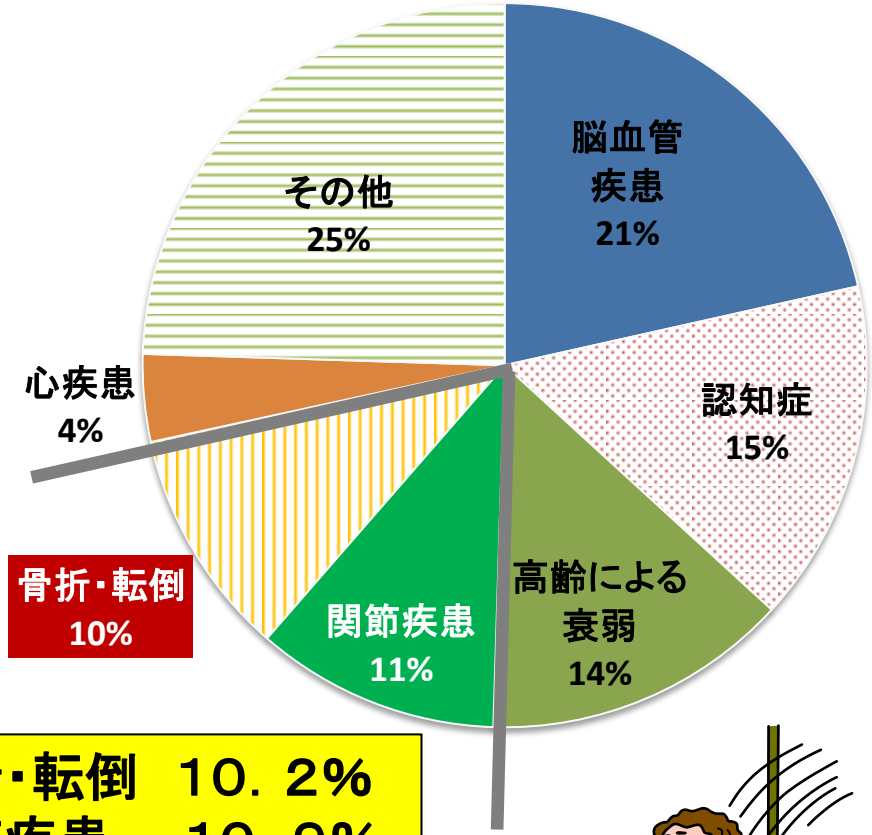
＊2007年（H19年）に日本整形外科学会が市民への運動器への関心を高め、運動器の病気を予防して健康寿命を延ばすことを目的に「ロコモ」という病気の概念を提唱

あなたはだいじょうぶ？簡単な7つのロコチェック

「ロコモ」は要支援・要介護の原因第1位

○要支援や要介護の原因の約2割が運動器の疾患

○骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる



骨折・転倒　10．2%
関節疾患　　10．9%

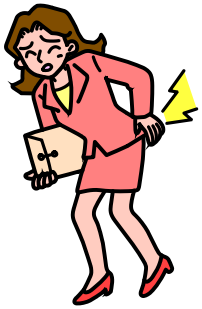
資料：国民生活基礎調査（H22年）

ロコモに関係のある病気ってどんな病気？

代表的なものに

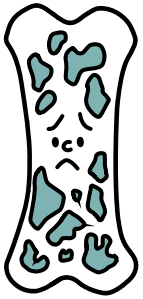
- **変形性膝関節症**（国内推計患者数：3,800万人）

  膝が痛く、立ったり座ったりがスムーズにできない。



- **変形性脊椎症**（国内推計患者数：2,500万人）

  腰痛や歩行時に足のしびれがある。お尻や足の痛みに、しびれなどがある。

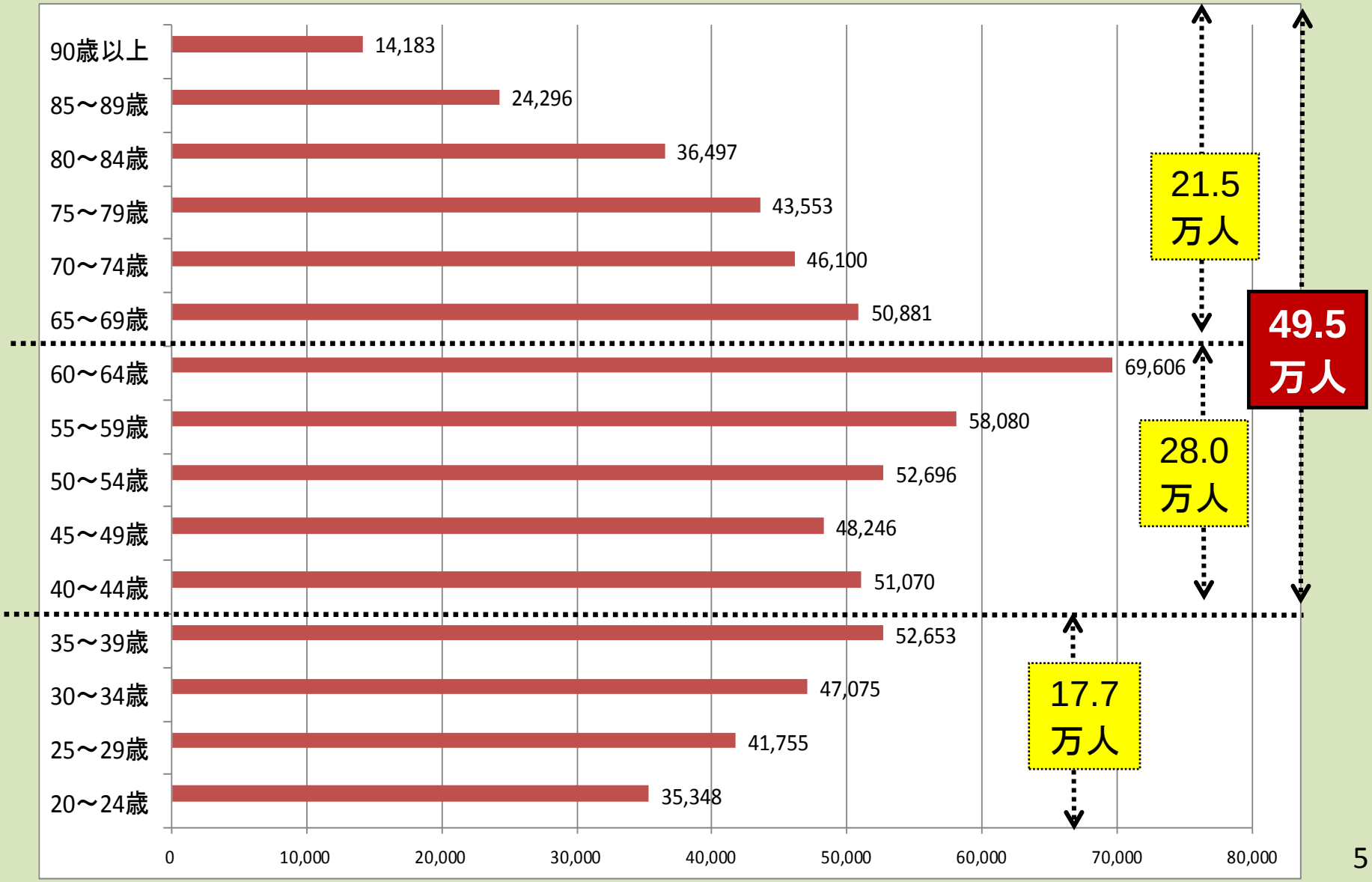


- **骨粗しょう症**（国内推計患者数：1,700万人）

  背中が曲がり、骨折しやすい。

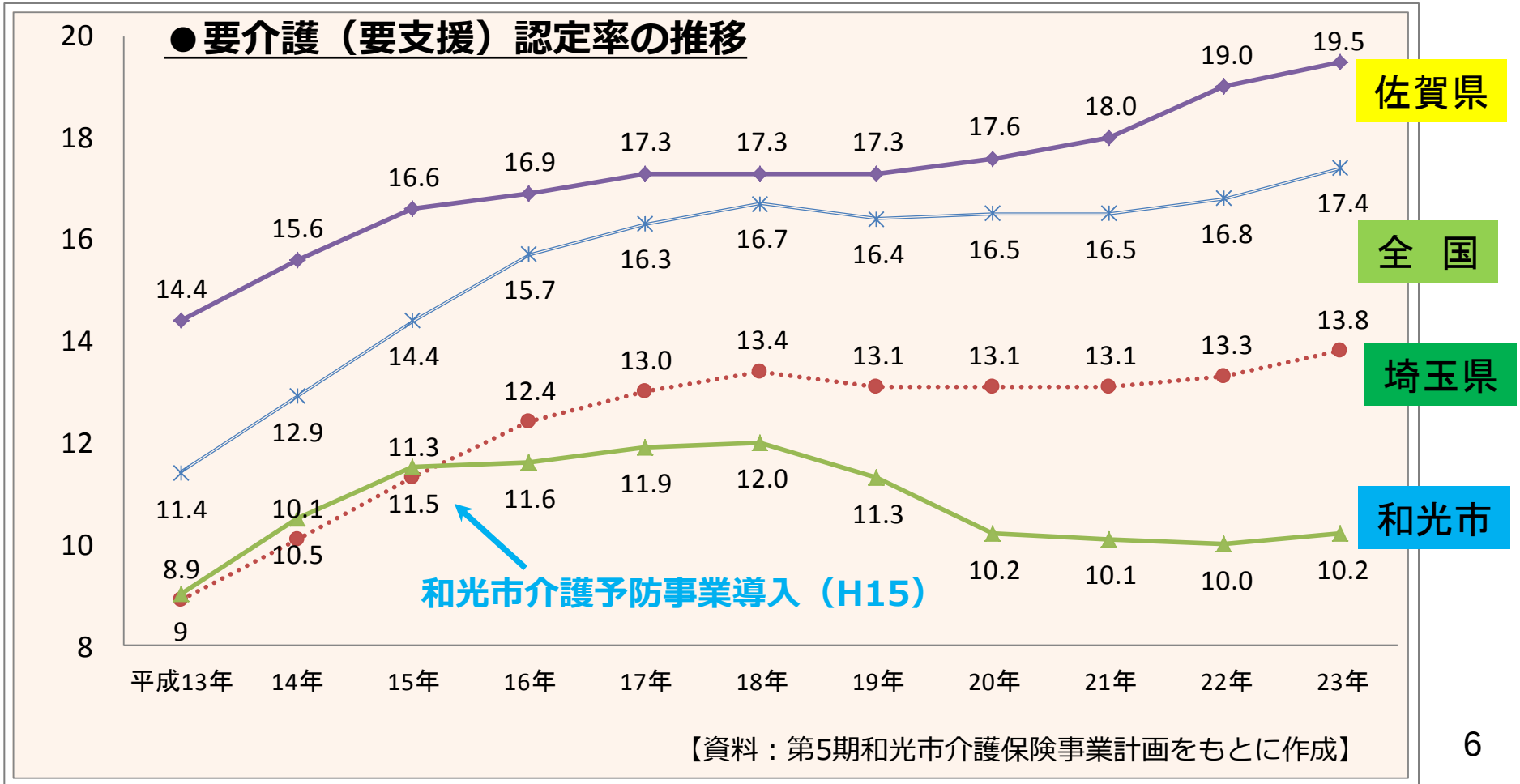
【２０歳以上の年齢別の県人口】

Ｈ２４.１０.１現在



介護予防の先進事例　～埼玉県和光市～

・全国に先駆けH15年度から本格的に介護予防事業に取組み、要介護（要支援）認定率は本県の約5割。
・事業内容は転倒防止のための足中心のバランス体操などの運動器の機能向上と栄養改善のプログラムで、ロコモ予防が大きな成果となったものと思われる



【資料：第5期和光市介護保険事業計画をもとに作成】

「メタボ」と「ロコモ」の関係は・・・

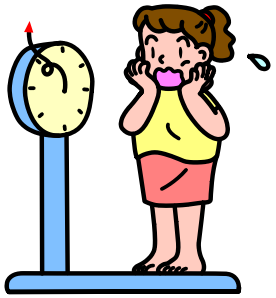
○メタボリックシンドローム（略称：メタボ）

内臓脂肪が蓄積し、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病が発生しやすい状態

○メタボとロコモの意外な関係

いずれも、最初は大したことがない感じだが、放っておくと、やがて要介護状態や最悪の時には寝たきりになる可能性があり

メタボが原因（肥満状態になると、足や腰に大きな負担）でロコモになり、ロコモが原因でメタボに



＊メタボやロコモにならないように日頃からの予防が大切

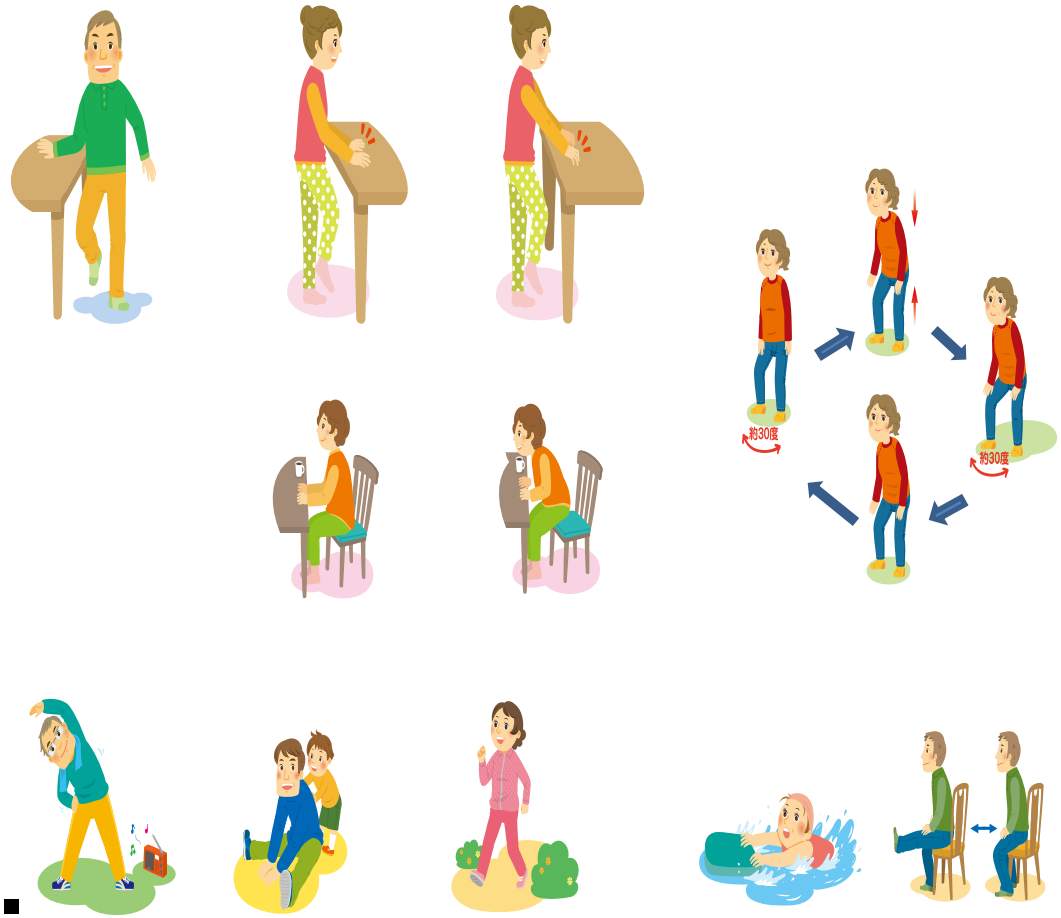
＊メタボもロコモもその兆候がみられた時は、症状が重症化しないよう適正な対処が肝心

「ロコトレ」ってどんなもの？

暮らしの中にロコモーショントレーニング（通称ロコトレ）取り入れることが重要

- 片脚立ち
- スクワット
- ラジオ体操
- ストレッチ
- ウォーキング
- ジョギング
- スロージョギング

などなど・・・



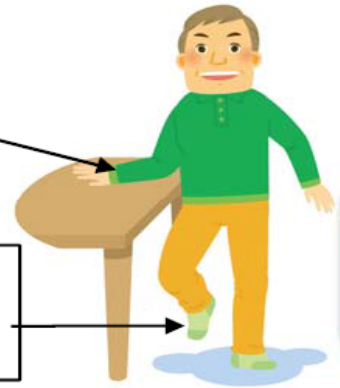
引用）ロコモパンフレット2010年度版
（公益社団法人　日本整形外科学会）

片脚立のやり方

- バランスを鍛えるトレーニングです。
- 足の筋力を上げることができます。

ポイント①
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

ポイント②
床につかない程度に片脚を上げましょう。



左右１分間ずつ
１日３回行いましょう。

（注）支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行いましょう。

机に両手をついて行います。

指をついただけでもできる人は
机に指をついて行います。

引用）ロコモパンフレット 2010 年度版
（公益社団法人　日本整形外科学会）

スクワットのやり方

筋力を鍛えるトレーニングです。

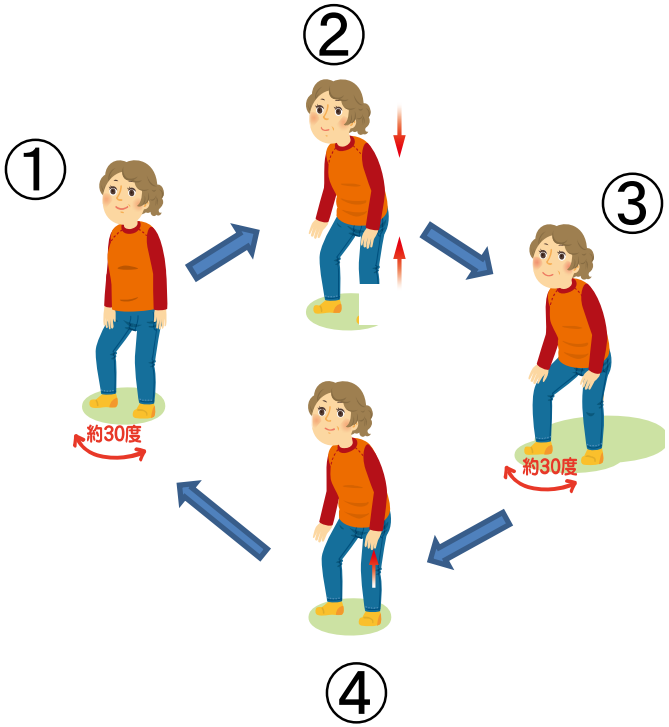
太ももの全面やお尻の筋肉、体幹（胴体）を支えるためのお腹や背中の筋肉に有効です。

① 足を肩幅より広く開きます。
　つま先は踵から30度くらい外に開きます

② 椅子に腰掛けるように、お尻を軽く下ろすところから 始めて、お尻をゆっくり下ろします

③ 膝は曲がっても90度を超えないようにします。
この時、膝は足先に向けて曲がるように意識します
体重が足の裏の真ん中にかかるようにします

④ お尻をゆっくりと上げ①の姿勢に戻ります



今より時間と回数を意識して ロコトレをやってみましょう

・今より10分多く、身体をこまめに動かすことが、ロコモ予防につながります

「＋10」(プラス・テン)の習慣を・・・

・ロコトレは、継続してちょこちょこやることが効果的です
少しずつ基礎代謝もアップしてきます

基礎代謝とは、人が生命活動を維持するために自動的に必要とされるエネルギーのことです。
また、基礎代謝は、人の体の消費エネルギーの中でも消費が大きく、1日の消費エネルギーの約70%を占め、その1/3は骨格筋や筋肉で使われます。ロコトレで筋肉を鍛えて、筋肉量を増やすと基礎代謝量がアップしてきます。

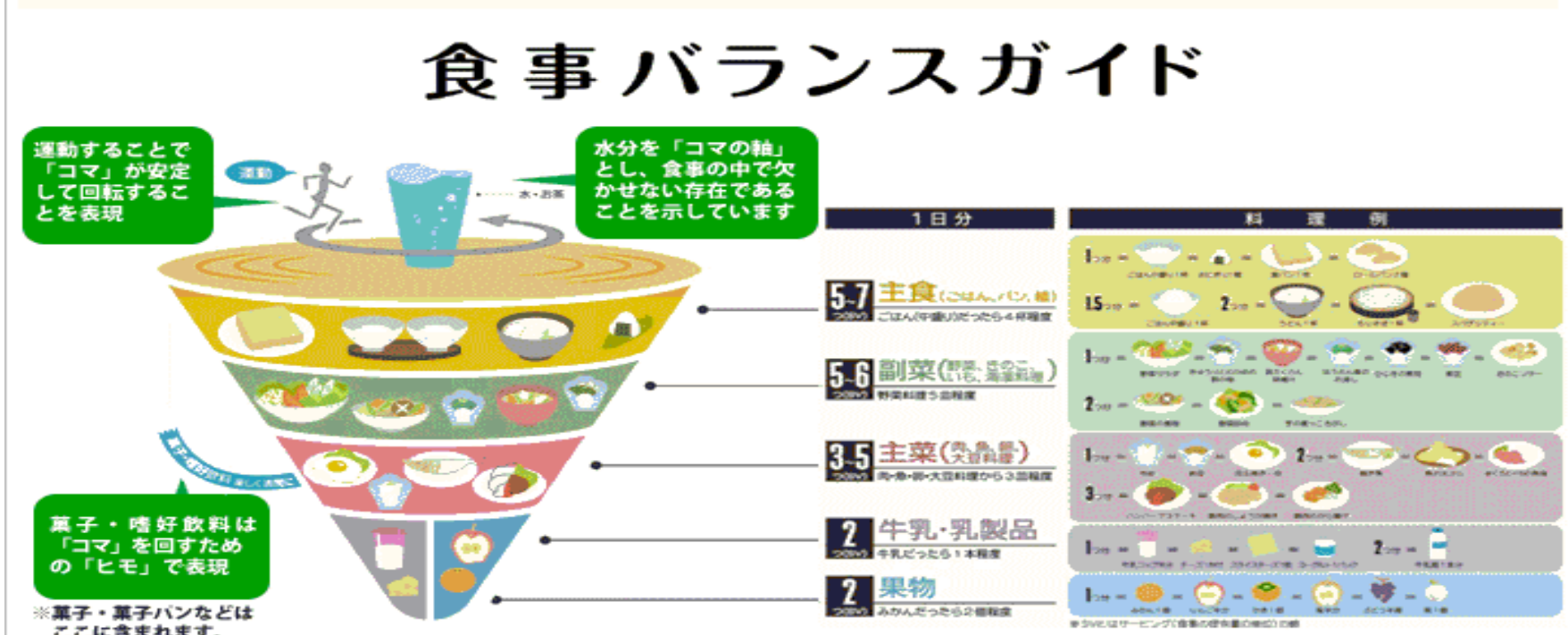
ロコモ予防は、
バランスの良い食事＋ロコトレで

食事バランスガイドとは?

私たちが健康でくらすために1日に「なにを」「どれだけ」食べたらいいのか、

料理の組み合わせと量を分かりやすくイラストで示したのが「食事バランスガイド」です。

１日の食事のバランスをコマで表現



ロコモ予防の取組みを続けるポイント

- 楽しみながらロコトレをしましょう
- 周囲の人にロコトレのやり方を教えて、一緒にやる仲間を増やしましょう
- 毎日のすきま時間にロコトレをこまめにやりましょう
- 毎日の頑張りを記録に残しましょう
  （ロコモ予防カードを活用）

本県のロコモ予防の取組の現状

（1）環境整備

①ロコモ予防対策推進委員会の設置（H23～）

ロコモ予防についての総合企画・審議機関（馬渡委員長（佐賀大学）他委員15名）

②介護予防運動プログラムの開発（H21～23）

佐賀大学（NPO法人スポーツフォアオールと共同研究）に運動プログラム開発委託

③指導者養成 ・派遣（H24～）

地域での適切な運動習慣の普及及び実践・定着を図ることを目的に、指導者を養成し、希望する市町の公民館等で開催されている健康教室等に派遣

実技を通した指導者育成

ロコモ予防に関する講義・グループワーク

本県のロコモ予防の取組の現状

（2）広報・イベント 等

＜H25＞
日時：3月12日　13：30～
場所：アバンセ

①シンポジウム及びセミナー開催

②テレビCMの制作及び放送
（STSサガテレビとの共同事業）

③ロコトレバージョン（体操）企画，DVD制作・配布
（配布先：市町、社協、公民館等）

④パンフレットの作成、配布
（配布先：市町、介護保険者、食改協、保健福祉事務所等）

⑤ロコモ川柳の募集・優秀作（18句）の活用
（例：靴下を　立って履けない　ロコモかな）

⑥キャッチコピー・ロゴの制作及び活用

⑦ロコモ予防カードの発行

【佐賀発】ロコモ予防カード

STOP! ロコモ
知ろう、防ごう、はじめよう!
ロコモ アクション・さが

ロコモ予防カード

平成25年11月

（略称：ロコてカ　ド）

実行したロコトレの種類について、記入例を参考に記録してください。

A：開眼片脚立ち　B：スクワット　C：ラジオ体操・ウォーキングなど

日	月	火	水	木	金	土
（記入例）開眼片脚立ちを行った場合…	1 A				1	2
	（体調メモ欄（例））膝が痛かった。				（体調メモ欄）	
3	4	5	6	7	8	9
（体調メモ欄）						
10	11	12	13	14	15	16
（体調メモ欄）						
17	18	19	20	21	22	23
（体調メモ欄）						
24	25	26	27	28	29	30
（体調メモ欄）						

JF佐賀有明海　JF佐賀有明海は12月上旬に直販所「まえうみ」をオープン予定！！
（場所：（株）サン海苔敷地内　TEL:0952-24-3351）
佐賀海苔食べて毎日健康！！
サン海苔

氏名	
住所	〒　－ 佐賀県
連絡先	

（所）いただいた個人情報は、当事業以外には使用しません。
また、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

（ロコモ予防川柳入選作品（一部））
・いつやるの　ロコモ予防は　今でしょう
（佐賀市　源田　克彦　様）
・その一歩　ロコモを防ぐ　第一歩
（唐津市　平吉　俊郎　様）
・階段と　エスカレーター　迷う脳
（佐賀市　江川秀夫様　様）

いつまでも歩き続けるための基本トレーニング

ロコトレ その1　ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

開眼片脚立ち

開眼片脚立ちは、バランス力を鍛えるトレーニングです。
寝たきりの原因となる転倒の予防に有効です。また、足の筋力を上げることができます。

（片脚立ちの効果）
片脚で立ち続けるには、足指、足関節、膝関節、股関節、腹幹部をコントロールする多くの筋力のネットワークが総動員されることが必要です。このため、バランスが鍛えられ、転びにくい体を作ることができます。

ポイント①
転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

ポイント②
床につかない程度に片脚を上げましょう。

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

（注）支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行いましょう。

机に両手をついて行います。

指をついただけでもできる人は
机に指をついて行います。

引用）ロコモパンフレット 2010 年度版
（公益社団法人　日本整形外科学会）

毎日のロコトレをカード（表面）に記録し、御応募いただいた方の中から今月は抽選で佐賀のりを625名様にプレゼント

✿対象者　11月1日現在、満40歳以上の県内在住の方

✿応募方法　ロコモカード（表面）にロコトレの記録をし、次の①または②の方法で提出してください。
① 下記の窓口に提出する
［株式会社ミズ（清上薬局、漢方みず堂）
各市町健康づくり担当、各保健福祉事務所、さが元気ひろば］
② ロコモカード（表面）の写真を撮影し、メールで提出する。
送信先：locomo@pref.saga.lg.jp

✿応募締切　①の締切　：　平成25年12月27日（金）　17時15分　必着
②の締切　：　平成25年12月31日（火）　24時　必着

（※）詳しくは県ホームページをご覧ください。

問合せ先　佐賀県　健康福祉本部　健康増進課
TEL:0952-25-7074　FAX:0952-25-7268　E-mail:locomo@pref.saga.lg.jp

県民のロコモの認知度の現状と目標

（1）現状（H24県民健康意識調査） 14.6% （言葉も意味も（だいたい）知っている）

↓ 45.4%アップ

（2）目標（第2次健康プラン）

中間値（H29）：60.0%　　目標値（H34）：80.0%

【参考】

健康日本21（第2次）

現状（H24）：17.3%（参考値）　目標値（H34）：80.0%　（メタボリックシンドロームの事例が参考）

ロコモティブシンドロームの予防の重要性が認知されれば、個々人の行動変容が期待でき、国民全体として運動器の健康が保たれ、介護が必要となる国民の割合を減少させることが期待できる。

その端緒として、まずロコモティブシンドロームという言葉・概念の認知度を高める必要があることから、健康日本21（第2次）において指標として設定する。

【健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料より】

第２次佐賀県健康プラン（H25-34)の概念図

目指す姿

共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現

基本的な方向

① 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

② 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
- がんの予防
- 循環器疾患の予防
- 糖尿病の予防
- 慢性閉塞性肺疾患の予防

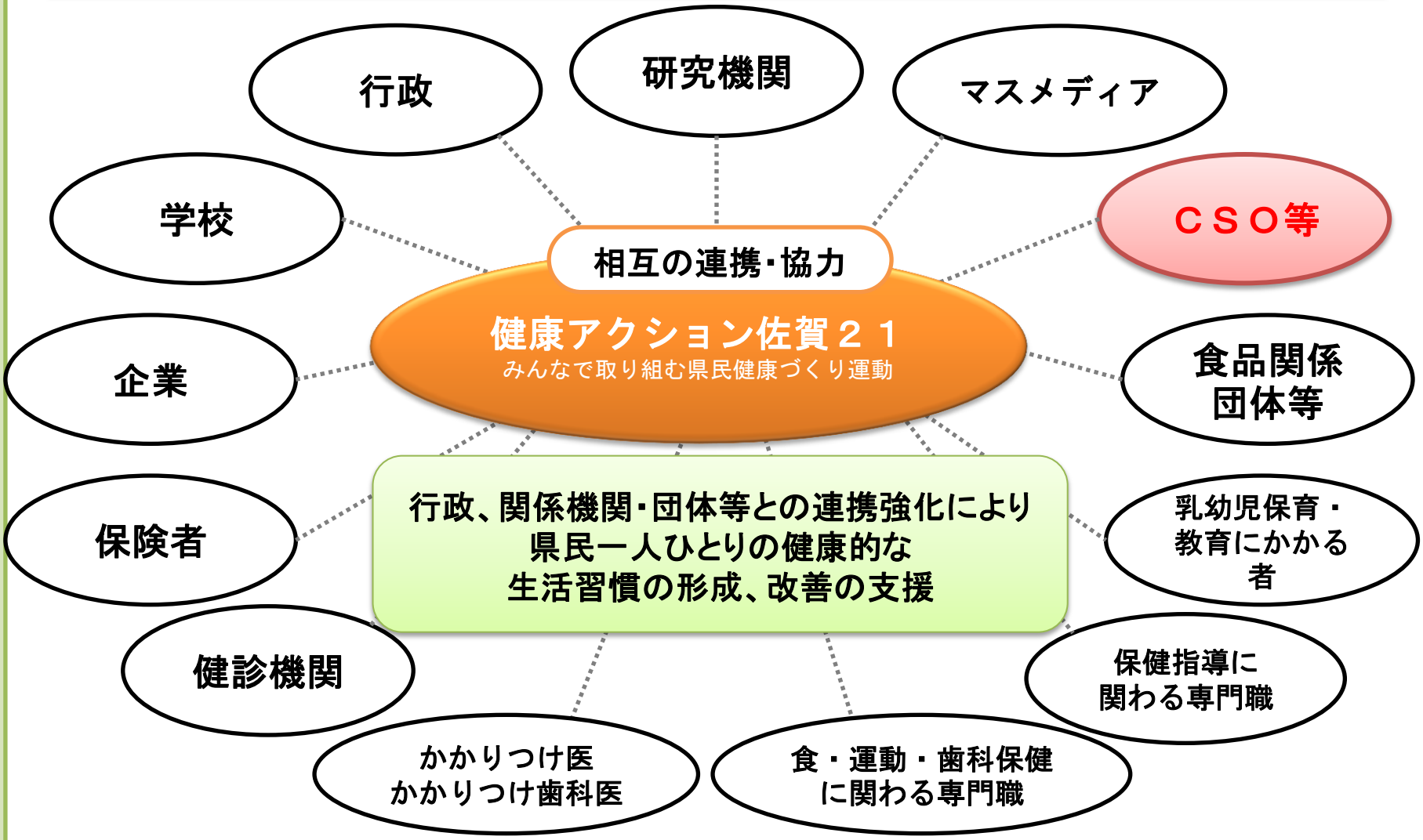
③ 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
- 心の健康
- 次世代の健康
- 高齢者の健康

④ 健康を支え、守るための社会環境の整備

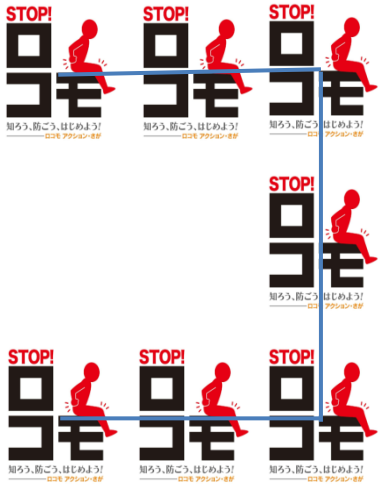
⑤ 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

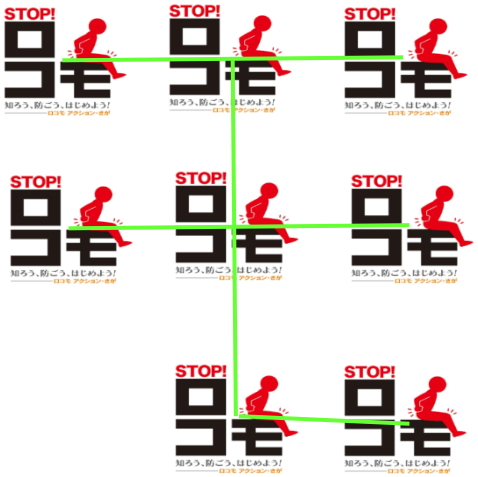
県民健康づくり運動による具体的取組

県民健康づくり運動の推進



CSO（市民社会組織）：NPO法人、市民活動・ボランティア団体（以上志縁組織）に限らず、自治会・町内会、婦人会、老人会、PTA（以上地縁組織）といった組織・団体も含めて「CSO」と呼称しています。





ご清聴ありがとうございました。