

ロコラジ体操でつながる地域の輪

～ この地域ですっと元気に暮らすために ～

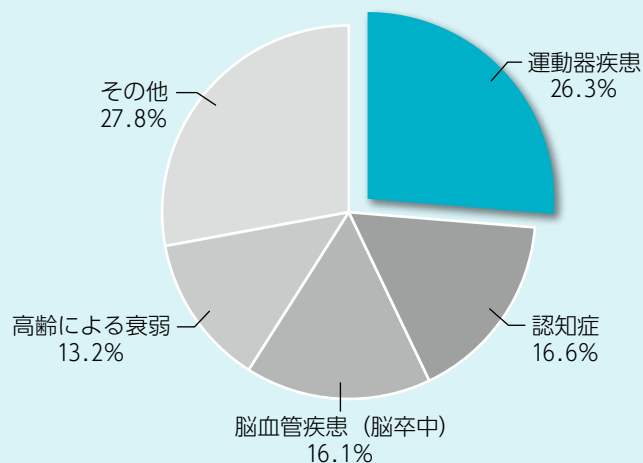
岡 いきいき長寿課 2123

2022年の国民生活基礎調査では、要支援・要介護の要因のうち26.3%が、骨折・転倒や関節疾患、脊髄損傷などの運動器疾患によるものとされています。

これらを予防するための一つとして、町では、ロコモ対策として推奨しているスクワット・片足あげ・かかとあげの3つを主とした下半身に効果のある**ロコモ体操**と、国民の健康増進を目的とした体操で全身の筋力を強化する**ラジ体操**を合わせた「**ロコラジ体操**」を実施しています。

要支援・要介護の要因

出展：厚生労働省「2022（令和4）年国民生活基礎調査の概況」



ロコモとは

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下し、生活に支障が出る状態のことです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高まります。

ロコモ体操でフレイル予防をしましょう

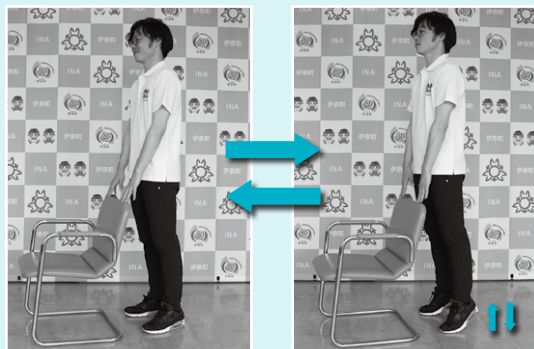
回数は目安ですので、自分のできる範囲で行い、立った状態で行うのが不安な方は、椅子に座って行いましょう。

詳しくは、町ホームページで紹介していますので、ご覧ください。



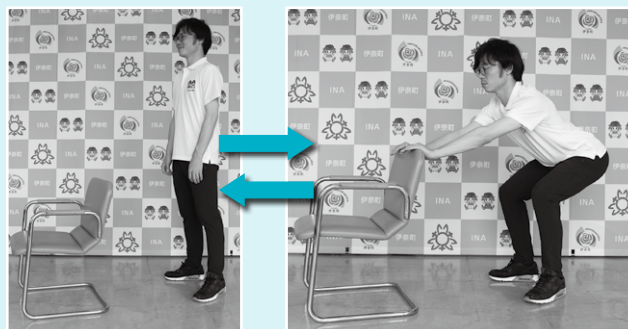
かかとあげ

- かかとをあげてゆっくりかかとを下ろす
- 1セット20回で、1日3回を目標に



スクワット

- 5～6秒でしゃがみ、5～6秒かけて立ち上がる
- 1セット6回で、1日3セットを目標に



片足あげ

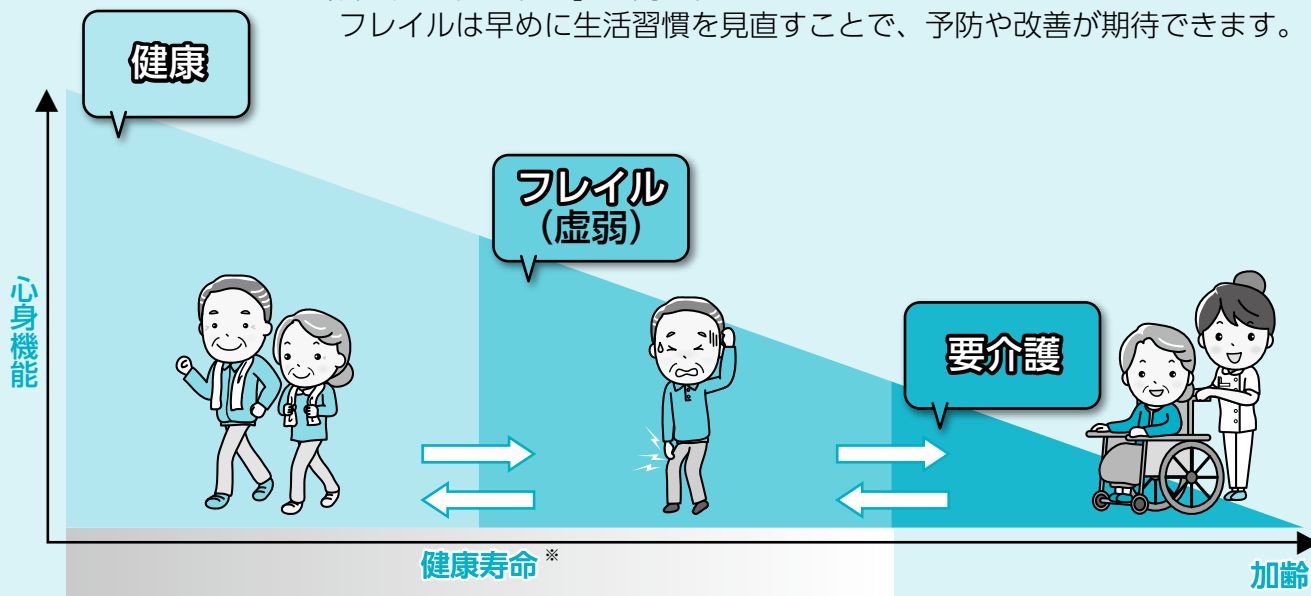
- 片足をあげた状態を、1分間ずつ維持する
- 左右1回ずつ、1日3セットを目標に



フレイルとは

「フレイル」とは、年齢とともに筋力や活力が低下して、「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間の状態になることです。

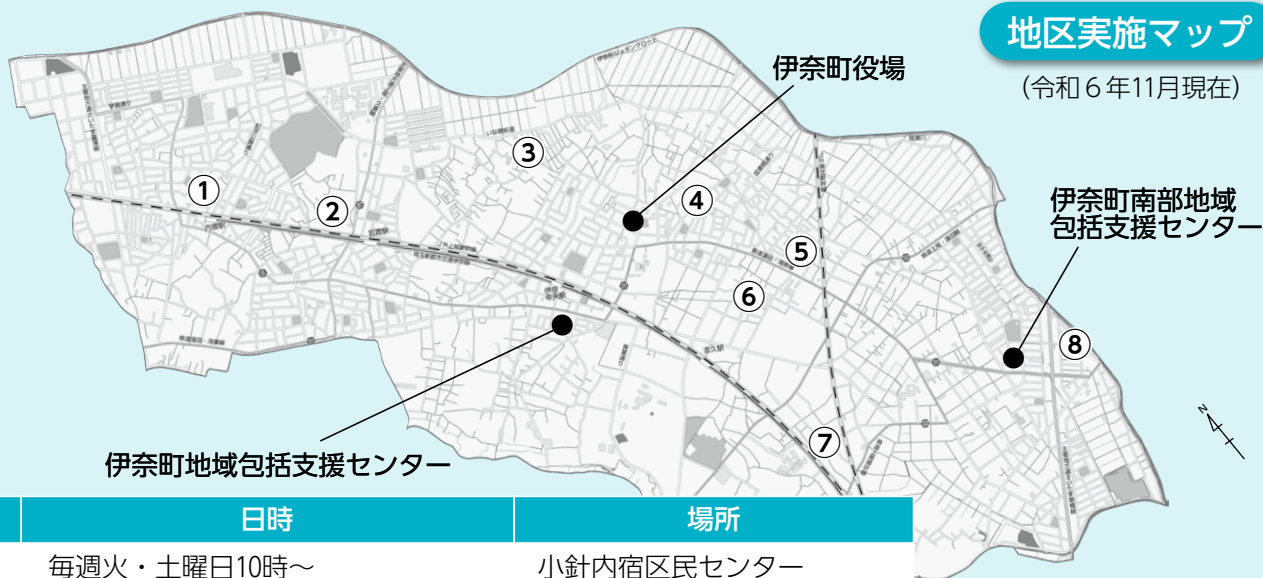
フレイルは早めに生活習慣を見直すことで、予防や改善が期待できます。



※「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活のできる期間のことです。健康寿命を延ばすためには、要支援・要介護になる前からのロコモ対策が大切になります。

ロコラジさろんに参加してみませんか？

町で開催しているものと、ロコラジサポーターが地域サロンなどで開催しているロコラジ体操の場があります。サロンごとに、地区の方のみが参加できるなど参加条件が異なりますので、詳しくは、いきいき長寿課②123へ



地区実施マップ

(令和6年11月現在)

	日時	場所
①	毎週火・土曜日10時～	小針内宿区民センター
②	毎月第3火曜日10時～	羽貫コミュニティセンター
③	毎月第1月曜日、第3火曜日10時～	細田山会館
④	毎週月曜日10時～（祝日除く）	介護老人保健施設一心館
⑤	毎月第1月曜日10時～	志久公民館
⑥	毎月第1・3木曜日10時～	本区第2区民会館
⑦	毎月第3水曜日10時～	丸山公民館
⑧	毎月第2・4火曜日14時～	第2サンライズ伊奈集会室

サロンごとに実施日や内容が異なります！