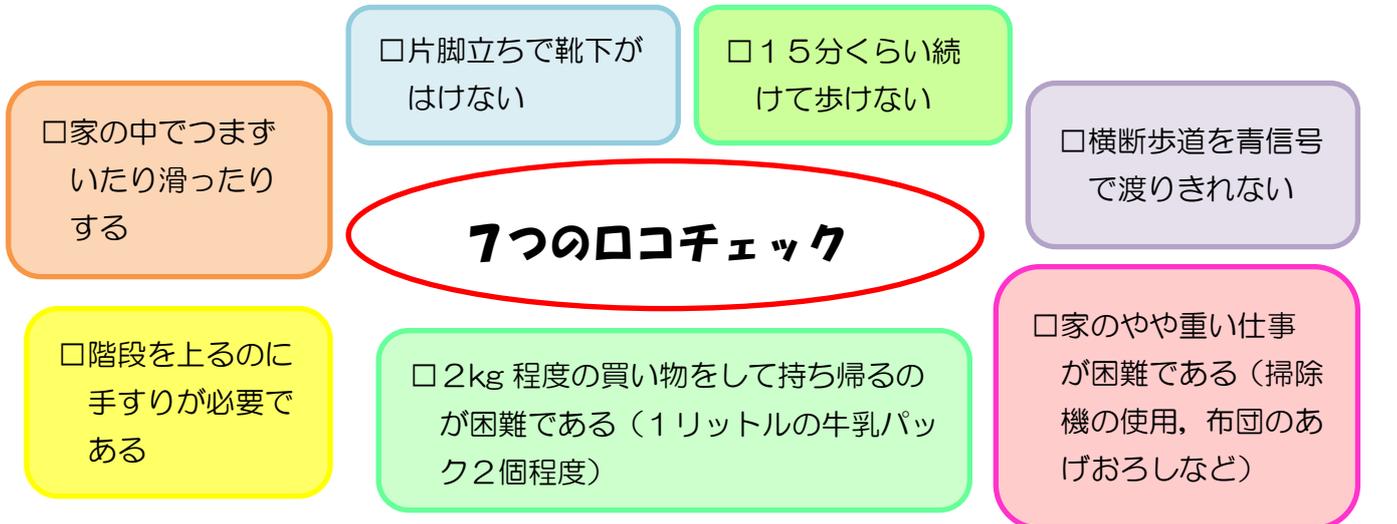


# ロコモティブシンドローム

- ★小中学校の早い段階から望ましい運動習慣を身につけましょう！
- ★いろいろな運動に積極的に取り組みましょう！

日常の運動・生活動作からロコモ度をチェック！！ ～保護者と一緒にチェックしてみよう～  
※次の7つの項目にあてはまるほど、ロコモの可能性が高くなります。



(日本整形学会 ロコモチェック)

## ロコモとは・・・ロコモティブシンドロームのこと

骨や関節、筋肉など身体を動かすしくみを運動器といいます。

運動不足は、筋力の低下や運動器の機能の低下をまねき、将来、要介護や寝たきりになるリスクを高めてしまいます。このような症状をロコモといいます。

## 健康くれ体操でロコモ予防

### ももあげ運動

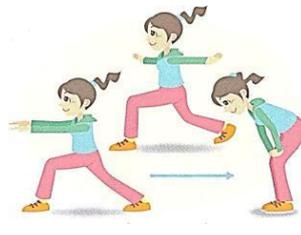


左右1分ずつ  
×1日3回

- ★机やイスにつかまって行いましょう
- ★足は大きく上げる必要はなく前方にあげるだけでも効果があります

## 太ももの筋肉を鍛える運動です

### 足の踏みだし運動



左右5秒ずつ  
×2回

- ★片足ずつ前に踏み出しましょう
- ★後ろ足を曲げ、前に出した足を引き戻しましょう

(健康くれ体操より)