



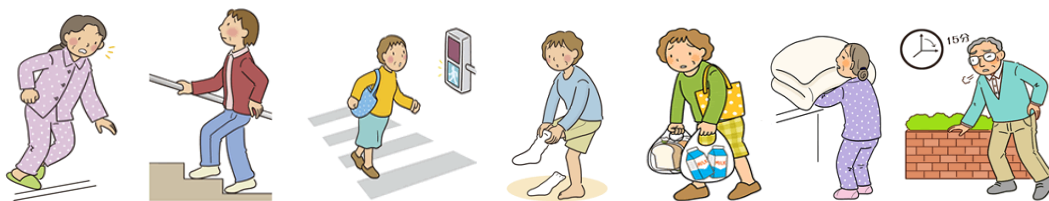
“ロコモティブ・シンドローム” って知っていますか？



メタボリックシンドローム(メタボ)は誰もが知っている言葉になりましたが、ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉があるのはご存知でしょうか？！一般にはまだあまり知られていない言葉なので、今回はロコモティブシンドロームについてお伝えします☆

メタボは『内臓型肥満に高血圧・コレステロール・高コレステロールなどが組み合わさり、動脈硬化や脳梗塞になりやすい状態』ということを示しますが、それに対してロコモティブシンドロームは『加齢によって筋肉や関節が弱くなることで歩行などの移動能力が低下し、要介護となる可能性が高い状態』のことを言います。つまり“足腰が弱る”ことです。高齢化社会といわれる今の日本で、介護が必要となる人が毎年増え続けていることが大きな問題となっており、その対策としてロコモという言葉が作られ、「ロコモにならないように運動をしましょう」と国民に呼びかけています。

以下の項目の中で1つでも当てはまるものがあればロコモの可能性が高いです。チェックしてみてください☆



- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする。…下肢の筋力(ももの前の筋肉)の低下。
- ② 階段を上るのに手すりが必要である。…膝や股関節に痛みがある場合や、片脚で体重を支えられない場合必要。
- ③ 横断歩道を青信号で渡りきれない。…普通の歩行は秒速 1m。
- ④ 片脚立ちで靴下をはげない。…バランス能力の低下。
- ⑤ 2キロ程度の重さの買い物をして持って帰ることが困難である。
- ⑥ 布団の上げ下ろしや掃除機をかけるなど、家のやや重い仕事が困難である。
- ⑦ 15分(約1キロ)を続けて歩けない。…脊柱管狭窄症の特徴(長時間歩くと足が痺れたり痛くなる)

いかがでしたか？

一つでも当てはまった方、これからも加圧トレーニングでしっかり筋力をつけていきましょう！また家族やまわりの方で当てはまる方がいるという場合、スクワットなどの脚を鍛えるトレーニングや普段から意識して歩くことやラジオ体操など日常生活に定期的な運動を取り入れることをオススメします。

一つも当てはまらなかった方、今は若いから大丈夫と軽視されがちですが、加齢とともに少しずつ筋力は衰えていきます。しかし、今のうちにしっかり筋力をつけて筋肉を“貯金”しておけばロコモにならないですみます。

加圧トレーニングはロコモ予防・対策にピッタリですね☆

年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎにオススメ☆



忘年会、クリスマス、お正月…この時期はついつい飲み過ぎたい食べ過ぎたいしますよね。増えた体重が脂肪として蓄積してしまう前に運動で燃やしてしまいましょう！それを手助けしてくれるのが **MUSASHI** の **HUAN** です。運動前に飲むと効率良く脂肪を燃やしてくれます。加圧トレーニングの前にお飲み下さい。フロントで1回¥200で販売しています☆

