

ロコトレで STOP要介護!

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

片脚立ち

目安: 2-3秒かけて
ゆっくり5~6回を
1セットとし、1日3回

5センチ程度上げる

スクワット

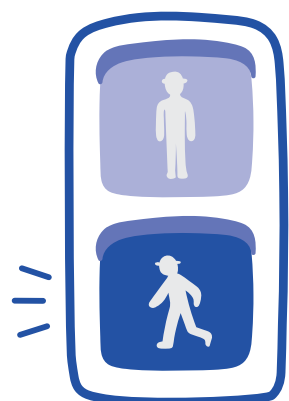
目安: 深呼吸するペースで
5~6回を1セットとし、
1日3回

監修

一般社団法人日本臨床整形外科学会 理事長

長谷川 利雄 先生

7つのロコチェック¹⁾



青信号で
渡りきれない



15分続けて
歩けない

家の中で
つまずいたり
滑ったりする



家のやや重い
仕事に困難



2キロ程度の
買い物を
持ち帰るのが困難



階段を
上がるのに
手すりが必要

あなたもロコモ?
見逃さないで! そのサイン

※1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります



片脚立ち
で靴下が
履けない

ロコモとは

ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害により
移動機能の低下をきたした状態 (要介護のリスク)

フレイルとは

加齢に伴い心身が衰え、生理的予備能が
低下し、要介護の前段階に至った状態

ロコモ度テスト²⁾

簡単な3つのテストで、
ロコモか、どうか、
わかります



ロコモと身体的フレイルとの関係³⁾

ロコモはフレイルに含まれますが、実はフレイルになった
人の多くで最初にロコモが見られました。^{4,5)}

運動器が原因の
身体的フレイル ÷ ロコモ度3*

*移動機能が低下し、社会参加に支障あり



外用製剤協議会
「ロコモー最近の話題」

年齢

※この図の面積など詳細については、日本医学会連合の「領域横断的なフレイル・ロコモ
対策の推進に向けたWG」で検討が進められており、今後改変される可能性があります。

高齢者

フレイル

ロコモ

フレイル
ロコモ

「子どもロコモ」⁶⁾にも 要注意!

疲れやすい、肩がこる、ころび
やすい、などの子どもが増え、
「子どもロコモ」も問題になって
います。



参考

1) 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン、ロコモかどうかCheckしよう。(https://locomo-joa.jp/check/lococheck) (2025年7月17日閲覧)

2) 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン、「ロコモ度テスト」で調べよう。(https://locomo-joa.jp/check) (2025年7月17日閲覧)

3) 日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン、ロコモとフレイルの関係は? (https://locomo-joa.jp/locomo#section05) (2025年7月17日閲覧)

4) 日本医学会連合 領域横断的なフレイル・ロコモ対策の推進に向けたワーキンググループ:「フレイル・ロコモ克服のための医学会宣言」解説。2022. p.8. (https://www.jsmr.org/documents/flail_locomo_02.pdf) (2025年7月17日閲覧)

5) Yoshimura N, et al. J Bone Miner Metab 2019; 37(6): 1058-66.

6) 認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ推進協議会: 子どもロコモについて。(https://sloc.or.jp/?page_id=165) (2025年7月17日閲覧)



外用製剤協議会

当協議会は、貼付剤、塗布剤の関連企業で構成されています

外用製剤の有効性・安全性・品質を高め人々の健康とQOLの向上に貢献します。



腰やひざ、肩など運動器に痛みや違和感があるときは、
まずは整形外科医にご相談ください。

湿布薬 (鎮痛消炎貼付剤) は患部のはれや炎症を鎮め、痛みをやわらげるお薬です。

ロコモフレイルの方のロコトレ（ロコモトレーニング）

●ロコトレは、スクワット、片脚立ちの2つで、安全に行うためテーブルに手をついて行います。

1. スクワット



椅子に座ってテーブルに手をついて始めます。

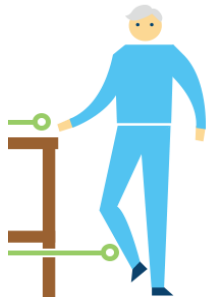
座った姿勢から背すじを伸ばしたまま、胸をテーブルに近づけて立ち上がります。次におしりを後ろに引きながらゆっくりとひざがつま先より前に出ないように座ります。

背すじを伸ばすこと、ひざをつま先より前に出さない、ひざとつま先の向きが同じであるようにすることがポイントです。

5-10回を1日3回行って下さい

上手にスクワットができるようになると、腰痛、ひざ痛が良くなります。

2. 片脚立ち



テーブルに片手をついた側の足を床につかない程度に前に上げてバランスをとって静止します。その時に太ももの内側、お尻を引き締め、さらにお腹を引っ込めて、体幹（体の中心）を安定させます。

ひざがぐらつかないように片脚で立つ訓練は膝痛に有効です。

1分間片脚立ちします。足が着いたらすぐに上げて続けてください。左右行います。

●ロコトレプラス：余裕のある方はあと2つ行いましょう。

・ヒールレイズ（つま先立ち）



椅子かテーブルに手をついて、両かかと同士が軽くあたるように立ち、**かかと同士が離れないようにくっつけたまま**、かかとを上げて2-3秒止めて、ゆっくり下ろします。5-10回します。

つま先立ちする際に、**太ももの内側とお尻を締めて、お腹を引っ込めて**、かかと同士が離れないようにして体幹（体の中心）を安定させます。

背筋を伸ばして、天に引っ張られるイメージでかかとを上げましょう。太ももの内側とお尻を締めてひざが安定すると、ひざ痛が改善します。

・ランジ



テーブルの横に立って、片手をテーブルについて一歩前に足を踏み出します。手はいつも腰の横になるようにテーブルの上を滑らせます。両足を肩幅に広げて立ち、片足をゆっくり前方に踏み出して前方に重心を移動します。一歩踏み出した時、**つま先とひざの向きが同じ方向で、ひざがぐらつかないように**注意してください。左右交互に5-10回します。

上手にできるとひざ痛、歩行速度が改善します。

*正しいやり方で行えば、腰痛、ひざ痛があってもでき、痛みを改善することもできます。

*毎日続けるといつまでも達者でどこへでも歩いていけるようになります。