

いつでも、どこでも、すこしでも

ねりま ゆる×らく 体操

練馬区オリジナルロコモ体操



ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは…

(公益社団法人 日本整形外科学会『ロコモティブシンドローム』パンフレットより)

ロコモティブシンドローム (運動器症候群) とは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

こんな状況は要注意！ 7つのロコチェック

心あたりはありませんか？こんな症状があったら、ロコモに該当する可能性があります

片足立ちで靴下がはけない

2kg程度の重い物を持って持ちかえるのが困難である

家の中でつまずいたり、すべったりする

15分くらい続けて歩くことができない

階段を上がるのに手すりが必要である

横断歩道を青信号で渡り切ることができない

家のやや重い仕事が困難である



【体操制作・監修】



健康運動指導士
(一社)ケア・ウォーキング普及会 代表
東海大学 医学部 客員教授

黒田恵美子

【音楽制作】



作曲家
東海大学 教養学部芸術学科
特任教授

二宮 洋

【制作・著作】

練馬区

【発行・問合せ】

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

練馬区 健康部 健康推進課

Tel:03-5984-4624 (直通)



協力 練馬区健康体操普及会
体操を通じて健康づくりを地域に広めるボランティア団体です

練馬区公式アニメキャラクターねり丸
© 練馬区

