読売ロコモ予防フォーラム

楽しく鍛える

足腰の筋肉や骨が衰えて歩行などが難しくなる「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」を防ごうと、「読売ロコモ予防フォーラム」が開かれた。今日から始めるロコモ対策に役立てる。1月26日目、横浜市のパシフィコ横浜で開かれた。ロコモチャレンジ！推進協議会の田辺委員長が開会あいさつをし、国立スポーツ科学センター医師の中村利孝さんが、楽しく続けてロコモ対策に取り組む方法について、元プロスケートボードプレーヤーで、元プロスピンスケーターで、ロコモチャレンジ！ブレーヤーの杉山愛さんが、ストレッチなどを行った。約1500人の参加者は熱心に聞き入っていた。

ロコモチャレンジ！ × 読売新聞

体の訴え 耳澄まして

大きな力を出すため、その歩幅を歩行距離の2倍にスタンスを広げ、足を前方に出す。◀20歳代、主婦の方

杉山愛（すぎやまあい）氏

元プロテニスプレーヤー、スポーツキャスター。世界の四大大会で4度のダブルス優勝、世界ランク2位。ダブルス1位、シングルス8位。五輪に4度出場した。

古谷正博（ふるやまさひろ）氏

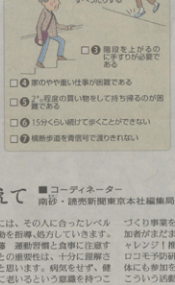
整形外科医、金沢ストップ・ザ・ロコモ協議会理事。横浜市医師会理事、内科勤務。

症状 自分で簡単チェック

ご自分がロコモであるかを調べるこの方法は、「ロコチェック」と呼ばれます。ロコモの疑いがあるかどうかを、ロコモ度1、2、3に分けます。ロコモの疑いがあるとされた方は、「ロコモ度テスト」を試してみましょう。

ロコチェックに該当しなかった方もそのままにせずに、「ロコモ度テスト」を試してみましょう。

現在ならばロコモになっていなかろうとロコモになっていなかろうと、少しでもこの項目を満たせば、予防したりするためのトレーニングを「ロコトレ」と呼んでいます。つまり簡単な二つの体操です。まず、片足立ちで、その理由を考えてみましょう。



4年前までプロテニスプレーヤーでしたので、体を動かすことが仕事でした。引退後、ロコモに悩まされました。ロコモは進行の人ごとに違います。ただ、知らないうちに体を動かさなくなったりしてるなと、ロコモが怖いなと思います。

テニスでは世界の四大大会が一番レベルの高い大会です。それだけ「ビッグ大会出場」というのが、オネスプッタに登録されています。これが完璧に近いと、病気やけががなかったらの話です。まずは自己責任です。

ロコモで一番大切にしていのは、ちょっとでも毎日を楽しくとまるということです。明るい食事、バランスのいい食事をしっかりと取る。そして、睡眠をしっかりと取る。現役時は睡眠時間が少なかったのですが、今は自己責任で、