

30代、40代の
みなさん

ロコモ



って知っていますか？

ロコモ = ロコモティブシンドロームとは、
歩くための骨や筋力の衰えのこと。

骨密度や筋肉量は30歳前後をピークに徐々に低下していきます。
現代の便利な生活の中で運動不足が続くと、将来思うように身体が動かせなくなるかも…?!

片足立ちで靴下が はけるかな？

できないあなたは要注意！
もしかして **ロコモ** かも？



まずは
コツコツ運動！

バランス能力をつける 「片足立ち」

床につかない程度に
片足を上げます。



下肢筋力をつける 「スクワット」

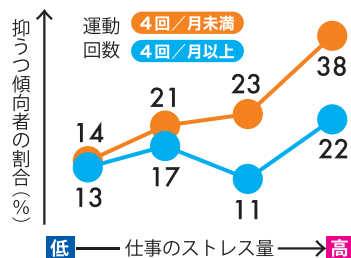
膝がつま先より前に
出ないように、お尻を
後ろに引くように
身体をしずめましょう。



データで見る
運動の効果

運動は 心の健康にも効果的！

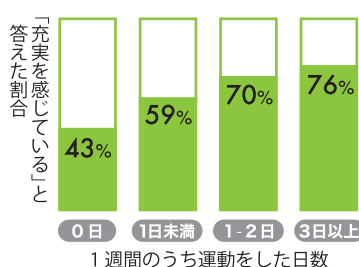
■ ストレス量と運動の回数別 抑うつ傾向



出典：甲斐裕子、永松俊哉、志和忠志、杉本正子、小松健紀、須山靖男「職業性ストレスに着目した余暇身体活動と抑うつ傾向の関連性についての検討-体力研究」(2009年)

運動すると 生活の充実感が向上！

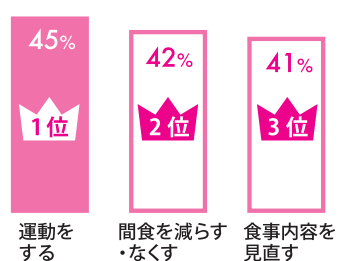
■ 運動の頻度と日常生活における充実感



出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)

運動が キレイになる鍵！

■ 成功したダイエットランキング



出典：株式会社エネージャ「ダイエットに関する実態調査」(2014年4月-5月)

今から始める運動が、
将来の分かれ道！

