

早いうちからの対策が重要！ ロコモ対策セミナー

株式会社ドクタートラスト

本日の講座の目的

- ・ロコモの基礎とリスクを理解することができる
- ・自身のロコモのリスクを把握し、予防方法を日常生活に取り入れることができる

本日の目次

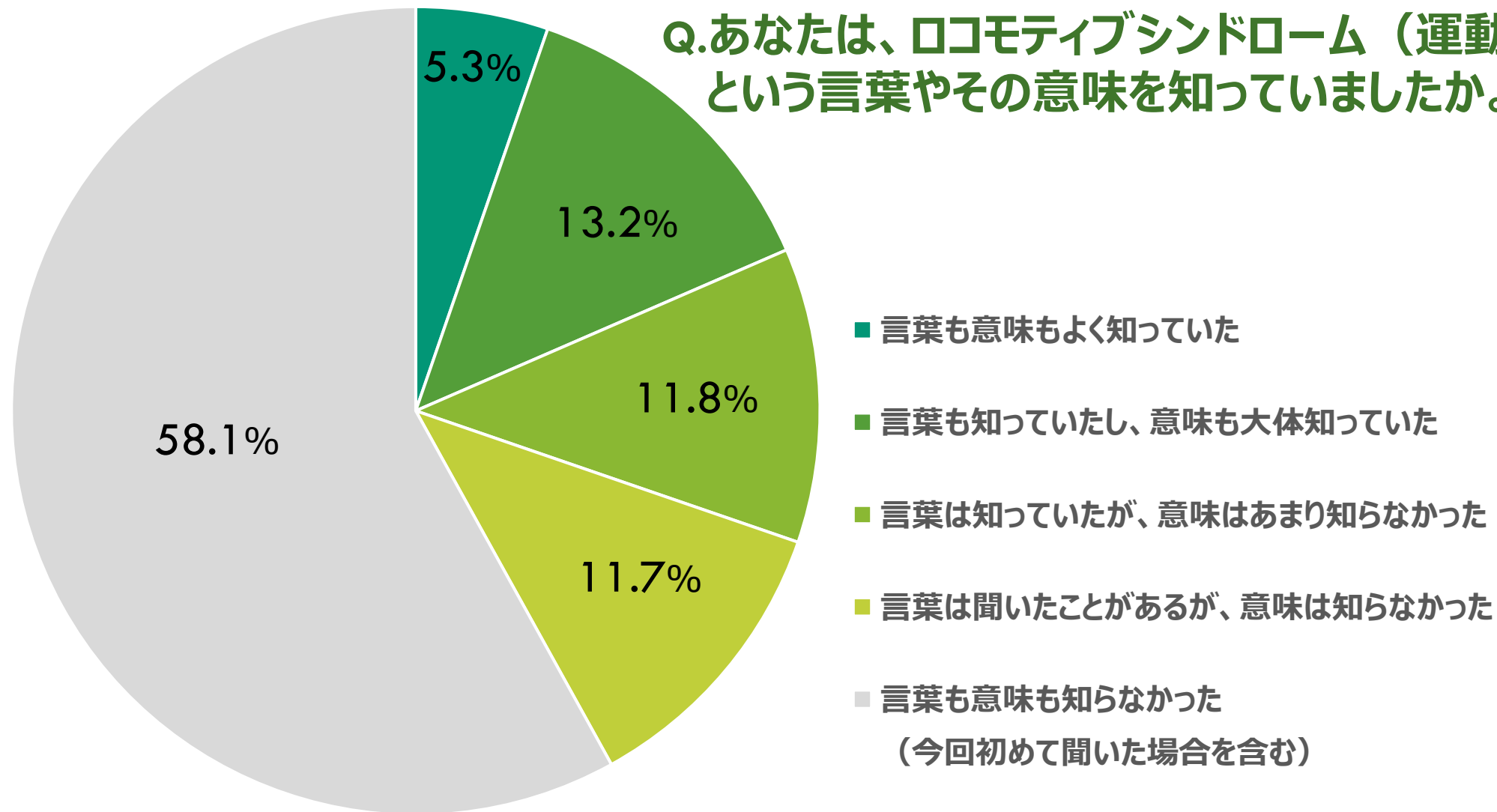
1. ロコモの基本
2. ロコモチェック
3. 今日からできるロコモ対策
4. まとめ



1. ロコモの基本

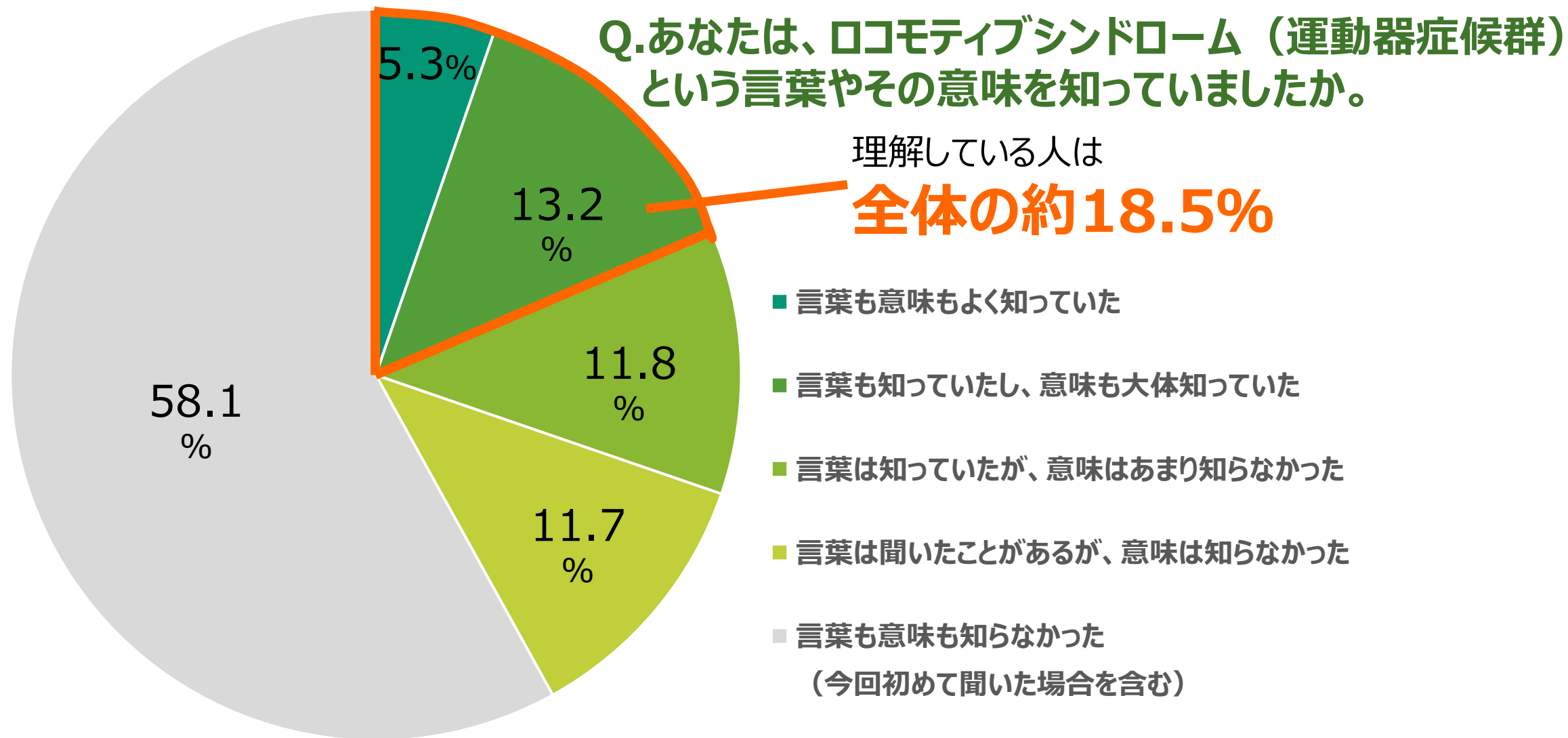
皆さん、「ロコモ」を知っていますか？

Q.あなたは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）という言葉やその意味を知っていましたか。



参考：日本整形外科学会.ロコモONLINE.ロコモ認知度調査結果.<https://locomo-joa.jp/project/reports>(参考：2026-06-15)

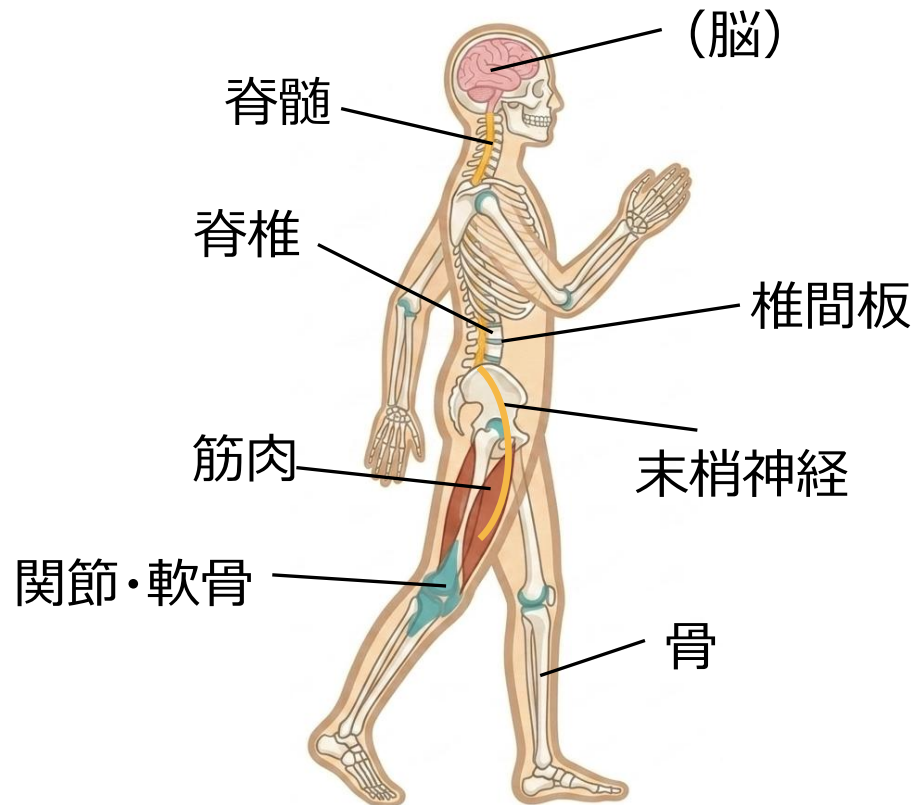
皆さん、「ロコモ」を知っていますか？



参考：日本整形外科学会.ロコモONLINE.ロコモ認知度調査結果.<https://locomo-joa.jp/project/reports>(参考：2026-06-15)

ロコモとは？

「ロコモ（正式名称：ロコモティブシンドローム）」とは
運動器に障害が出て、移動機能が低下した状態



運動器とは？

運動器とは、骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みのこと。

体を動かす際には、運動器の各パーツの動きが連動して成り立っている。
どれか1つが悪くても身体はうまく動かなくなる。

参考: 厚生労働省. 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ ロコモ予防. https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/locomo/index?hash=locomo_part1 (参照: 2026-06-11) .
日本整形外科学会. ロコモONLINE. ロコチェック. チェックシート. <https://locomo-joa.jp/check/lococheck> (参照: 2026-06-15) .

ロコモの要因

「ロコモ」の要因はふだんの生活に大きく関係しています

運動習慣のない生活



やせすぎ

肥満

1 運動習慣のない生活

運動習慣がないと筋力は徐々に低下する。

週2回以上、1回30分程度の運動を目安に、

無理のない範囲で継続することが大切。

散歩やジョギング、階段を利用する、意識して歩くなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

2 やせすぎと太りすぎ

やせすぎ：栄養が不足して骨や筋肉などが衰えやすくなる

太りすぎ：膝や腰などの運動器に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因になる可能性がある

★骨粗鬆症や変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など
ロコモを進行させる病気につながる可能性もある

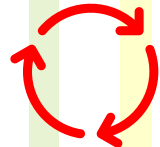
ロコモのしくみ



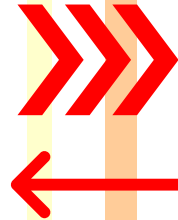
**骨
関節軟骨/椎間板**

神経/筋肉

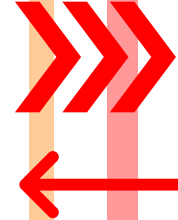
- ・骨粗しょう症
- ・骨折
- ・変形性関節症
- ・変形性脊椎症
- ・神経障害
- ・サルコペニア



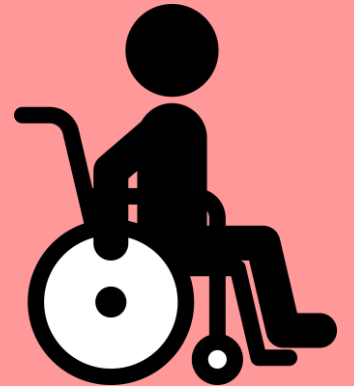
**痛み/痺れ
関節可動域制限
柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下/麻痺
バランス能力低下**



**移動機能の低下
(歩行障害)**



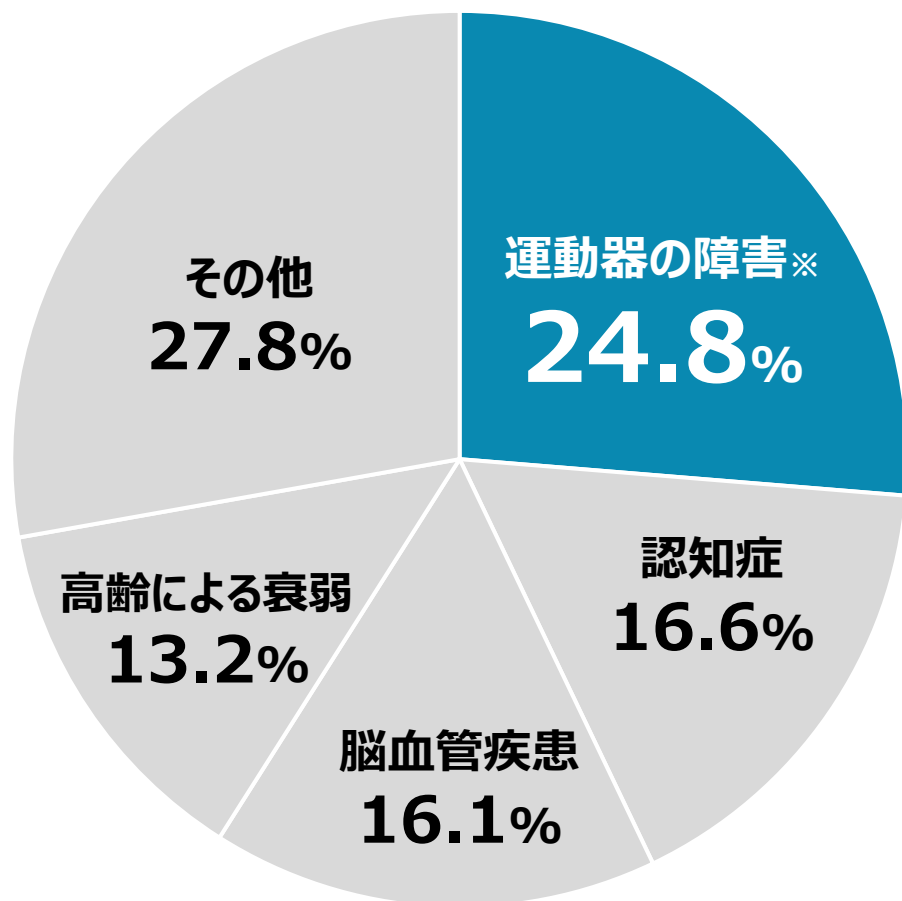
**生活活動制限
社会参加制限
要介護**



参考：日本整形外科学会.ロコモONLINE.ロコモを知ろう. <https://locomo-joa.jp/locomo/>(参考：2026-06-15)

「ロコモ」が進行すると、将来寝たきりのリスクも！

【要支援・要介護になった要因】



※運動器の障害：骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷の合計

運動器の障害

転倒による骨折のリスクが高まる

筋肉量の減少

要支援・要介護 寝たきりにつながる

参考：厚生労働省、健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～ ロコモ予防、https://kenet.mhlw.go.jp/slp/event/locomo/index?hash=locomo_part1（参照：2026-06-11）、
厚生労働省、2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況、<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa22/index.html>。（参照：2026-06-12）

2. ロコモチェック

【ロコモ度チェック①】ロコチェックをしてみましょう！

①片足立ちで
靴下がはけない



②家の中でつまずいたり
滑ったりする



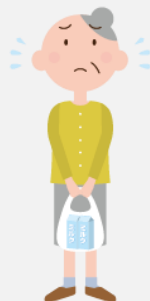
③階段を上がるのに
手すりが必要



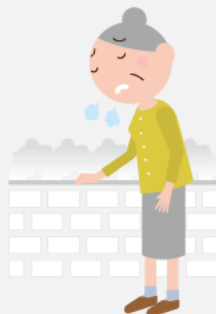
④家のやや重い
仕事が困難



⑤2kg程度の買い物を
して持ち帰るのが困難



⑥15分くらい続けて
歩くことができない



⑦横断歩道を青信号で
渡り切れない



参考文献:日本整形外科学会,ロコモONLINE,ロコチェック, <https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>(参照:2026-060-15)

【ロコモ度チェック①】ロコチェックをしてみましょう！

①片足立ちで
靴下がけけない

②家の中でつまずいたり
滑ったりする

③階段を上がるのに
手すりが必要

④家のやや重い
仕事が困難



7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの
運動器が衰えているサイン。

1つでも当てはまれば
ロコモの心配があります



【ロコモ度チェック②】立ち上がりテスト

立ち上がりテストは、自分の「ロコモ度」を判定するテストの1つ。
座った姿勢から片足、または両足で立ち上がれるかをチェックします。

①



40cmほどの高さの椅子や台に座り
手をクロスさせ胸につける

②



反動をつけずに
立ち上がる

③



立ち上がって
3秒保持する



40センチの高さから立ち上がれないと、
ロコモが始まっている

3. 今日からできるロコモ対策

ロコモを進行させないための対策

栄養

骨粗しょう症、サルコペニア
筋力低下・麻痺

運動/リハビリテーション

骨粗しょう症、変形性関節症・変形性脊椎症、
サルコペニア
痛み・痺れ、関節可動域制限、柔軟性低下、
姿勢変化、筋力低下・麻痺、バランス能力低下

投薬

骨粗しょう症、変形性関節症・変形性脊椎症、
脊柱管狭窄症、神経障害
痛み・痺れ

手術

骨折、変形性関節症・変形性脊椎症、
脊柱管狭窄症
痛み・痺れ、関節可動域制限、姿勢変化、
筋力低下・麻痺

ふだんの食生活を振り返りましょう

合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

さ さ かな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富	点	か か いそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富	点
あ あ ぶら	適度な油成分は細胞などを つくるために必要	点	い い も	糖質でエネルギーを補給。 ビタミン、ミネラルも含む	点
に に く	良質なたんぱく源の代表格	点	た た まご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質が摂れる	点
ぎ ぎ ゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点	だ だ いず	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質が摂れる	点
や や さい	ビタミンや食物繊維を充分に とれる	点	く く だもの	ミネラル、ビタミンが多く 食物繊維も摂れる	点

ふだんの食生活に点数をつけてみましょう。
ほとんど毎日摂る場合：1点 それ以外の頻度：0点

点

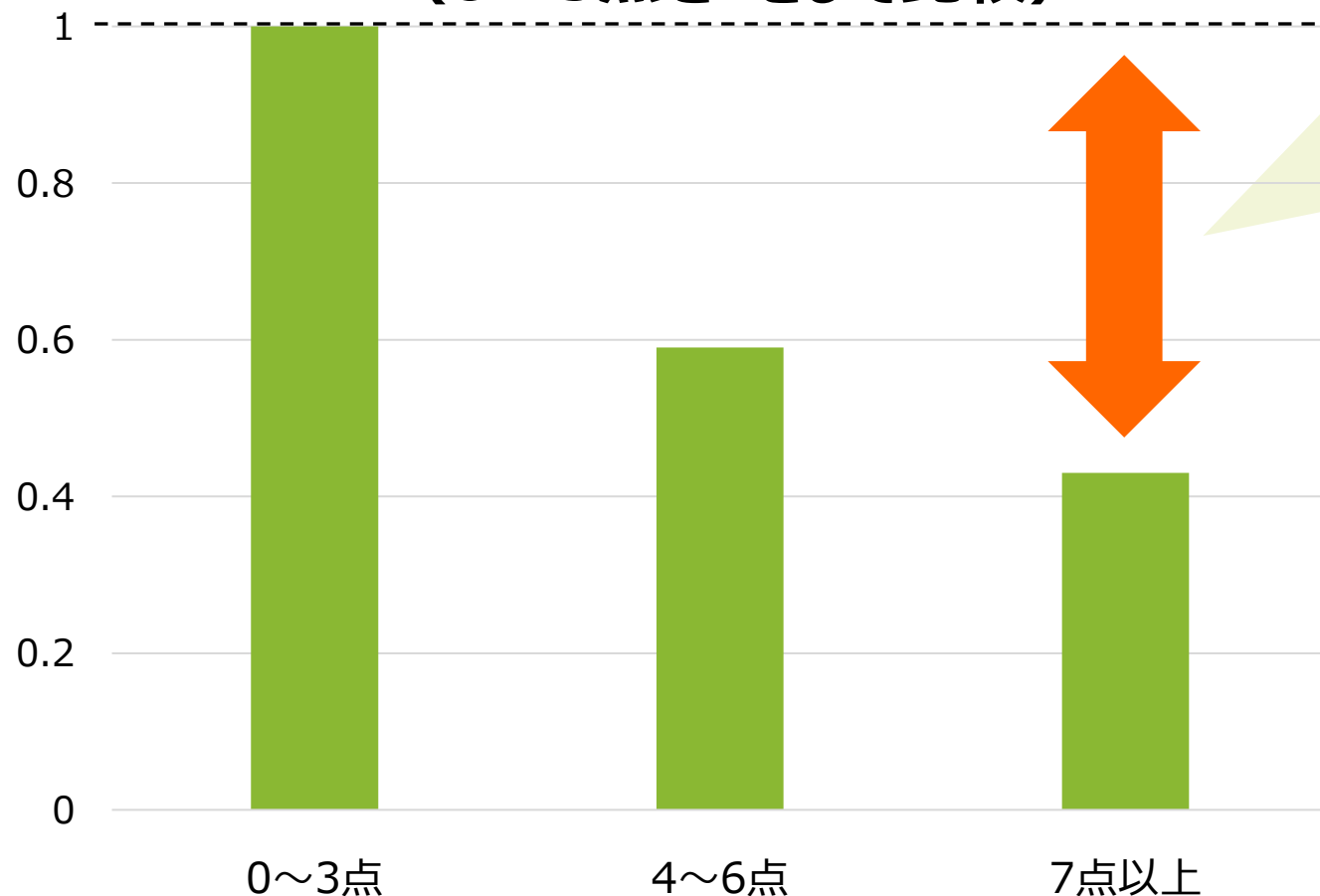
参考文献: 日本整形外科学会. ロコモONLINE. 食生活でロコモ対策. <https://locomo-joa.jp/check/food> (参照：2026-060-15)

© 2026 Doctor Trust Co., Ltd.

ふだんの食生活を振り返りましょう（結果）

4年間の通常歩行速度の低下リスク （0～3点を1として比較）

（オッズ比）



ほぼ毎日摂取している食品の数が
多いほど

**歩行速度の
低下リスクが低い**



参考:日本整形外科学会.ロコモONLINE.食生活でロコモ対策. <https://locomo-joa.jp/check/food>(参照:2026-060-15)

Yokoyama Y,et al (2017).Dietary variety and decline in lean mass and physical performance in community-dwelling older Japanese: A 4-year follow-up study.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279770723004463?via3DiHub>(参照:2026-06-18)

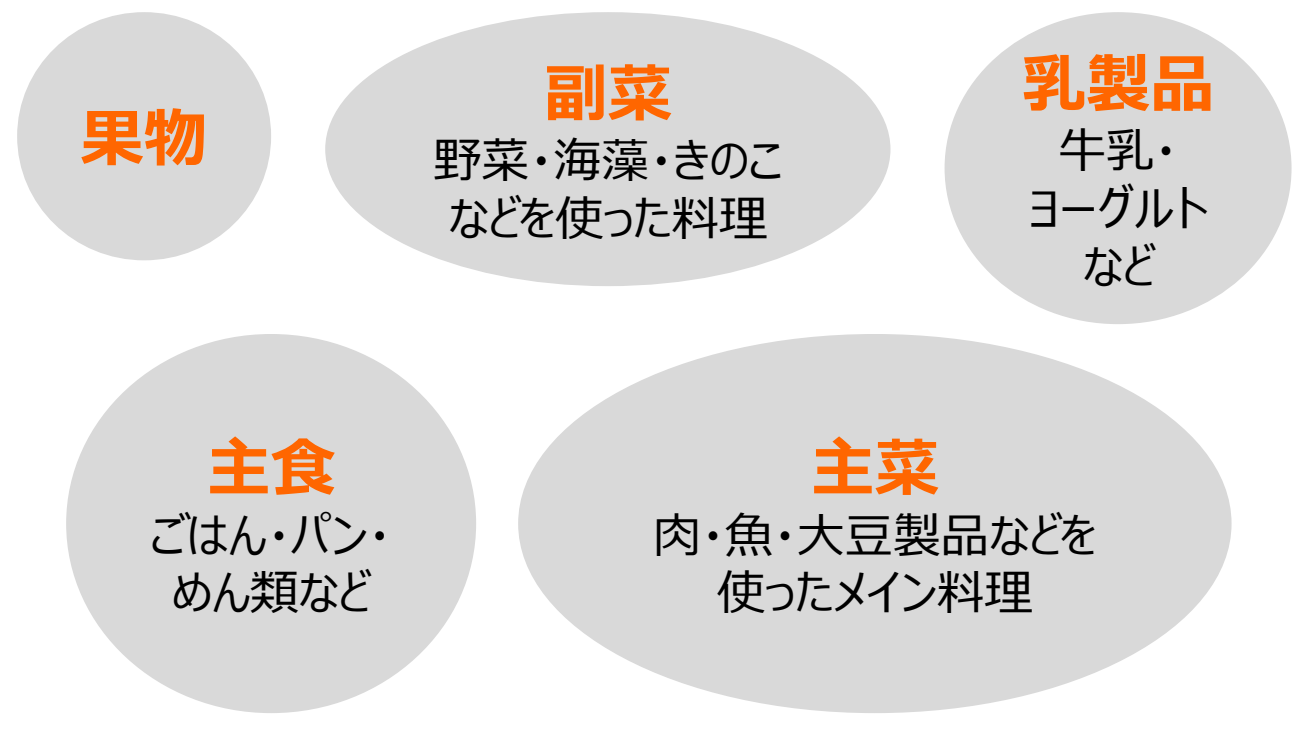
食生活を整えましょう！

骨や筋肉の「素」となる栄養は毎日の食事からつくられます
きちんと食べてロコモに負けない身体をつくりましょう。

ロコモ予防のための栄養のポイント

- ① 毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえ、
彩りのよい献立にする。
- ② **牛乳・乳製品・果物**を毎日適量
食べる
- ③ 骨や筋肉の“素”となる**たんぱく質・**
不足しがちな**カルシウム・ビタミンD・**
ビタミンKなどの摂取を心がける

食事の基本形



参考：日本整形外科科学会.ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト.食生活でロコモ対策.<https://locomo-joa.jp/check/food/>(参照：2026-06-11)

ロコモ予防に役立つ栄養素

たんぱく質

筋肉だけでなく、
骨の原料にもなる栄養素

納豆1パック
(50gあたり)



8.2g

卵1個



6.2g

サラダチキン



24.1g

目標量

推定エネルギー必要量 (kcal/日) のうち
20%エネルギー分

カルシウム

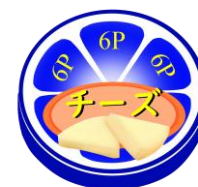
骨や歯の
主要な構成栄養素

牛乳コップ1杯



220mg

チーズ1個



99mg

アーモンドフィッシュ
1袋



62mg

推奨量

750~800mg/日

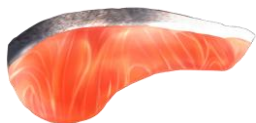
参考：日本整形外科科学会.ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト.食生活でロコモ対策.<https://locomo-joa.jp/check/food/>(参照：2026-06-11)
文部科学省.日本食品標準成分表（八訂）増補203年. https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html(2026-06-11)

ロコモ予防に役立つ栄養素

ビタミンD

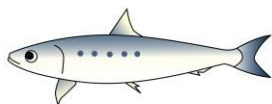
カルシウムの吸収を助け
骨を丈夫にする栄養素

銀鮭
(切り身100g)



21μg

まいわし (生)
100gあたり



32μg

きくらげ (乾)
100gあたり



2.1μg

推奨量

10~20μg / 日

ビタミンK

丈夫な骨をつくるために
必要な栄養素

納豆1パック
(50gあたり)



300μg

ブロッコリー
100gあたり



210μg

抹茶小さじ1



58μg

推奨量

250~300μg / 日

参考：日本整形外科科学会.ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト.食生活でロコモ対策.<https://locomo-joa.jp/check/food/>(参照：2026-06-11)
文部科学省.日本食品標準成分表（八訂）増補203年. https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html(2026-06-11)

どれくらい運動すべき？

ロコモを予防するには

**息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）の運動を
30分以上、週2回行いましょう**

メッツ（METs）とは？

座って安静にしている状態を『1』として、
さまざまな運動や日常の**身体活動の強度**
を数値で示すもの

【メッツの計算式】

$$\text{運動強度 (Mets)} = \frac{\text{活動時エネルギー消費量}}{\text{安静時エネルギー消費量}}$$

3メッツ以上の日常生活例

- ◆ 3.0メッツ：普通歩行（67m/分）台所の手伝い
- ◆ 4.0メッツ：自転車に乗る（≒16km/h未満）、階段をゆっくり上る
- ◆ 4.5メッツ：水中歩行
- ◆ 5.3メッツ：水泳（ゆっくりとした平泳ぎ）
- ◆ 6.0メッツ：ゆっくりとしたジョギング



厚生労働省・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html

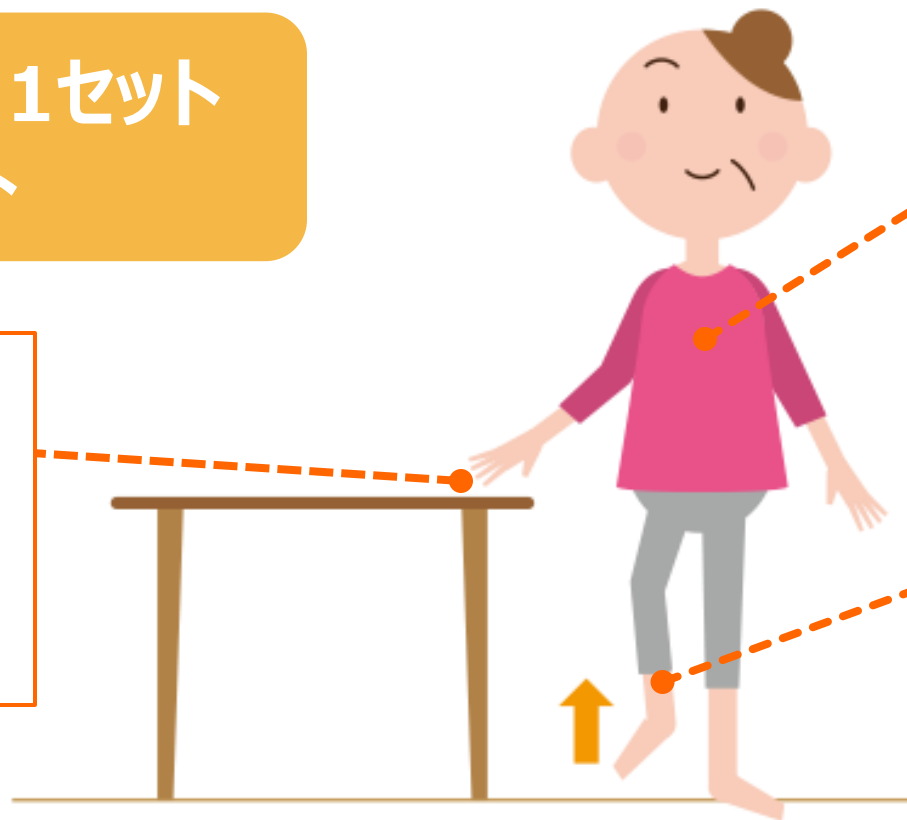
(参照：2026/06/16)

参考文献:日本整形外科学会.ロコモONLINE.ロコトレ. https://locomo-joa.jp/check/locotre/waist_knee(参照：2026-06-15)

【ロコトレ①】片脚立ちトレーニング

左右とも1分間で1セット
1日3セット

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう

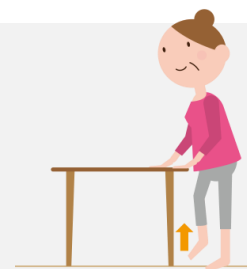


姿勢を
まっすぐにしましょう

床につかない程度に
片脚をあげましょう

POINT

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行いましょう

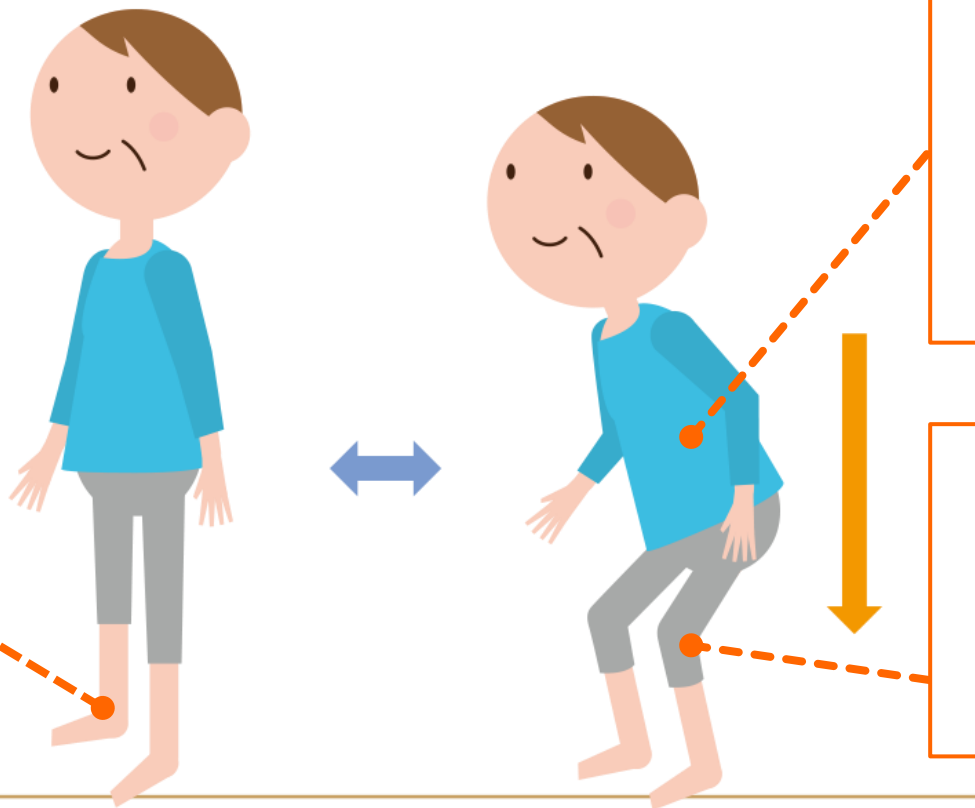


参考文献:日本整形外科学会,ロコモONLINE,ロコトレ, <https://locomo-joa.jp/check/locotre>(参照:2026-06-15)

【ロコトレ②】スクワット

5-6回で1セット
1日3セット

足を肩幅に広げて
立ちましょう

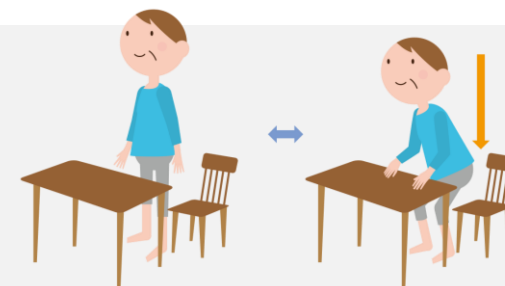


お尻を後ろに引くように、
2〜3秒間かけてゆっくりと
膝を曲げ、ゆっくり元
に戻りましょう。

膝がつま先より前に
出ないようにしましょう
※膝の曲がり90度を大きく
超えないようにしましょう

スクワットができない場合

イスに腰掛け、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返しましょう。
机に手をつかずにできる場合はかざして行いましょう。

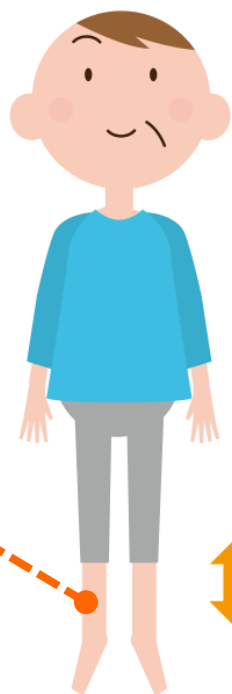


参考文献:日本整形外科学会,ロコモONLINE,ロコトレ, <https://locomo-joa.jp/check/locotre>(参照:2026-06-15)

【ロコトレ + a】ヒールレイズ

10～20回（できる範囲で）
×2～3セット

両足で立った状態で
踵をあげて、
ゆっくり降ろしましょう
※繰り返し



自信があるという方は…

壁などに手をついて
片脚だけで
行ってみましょう

POINT

- ・バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行いましょう
- ・踵を上げすぎると転びやすくなります



参考文献: 日本整形外科学会, ロコモONLINE, ロコトレ, <https://locomo-joa.jp/check/locotre> (参照: 2026-06-15)

4.まとめ

まとめ

- 「ロコモ（正式名称：ロコモティブシンドローム）」とは
運動器に障害が出て、移動機能が低下した状態のこと。
- 運動は毎日の積み重ねが重要。
息が弾み汗をかく程度（3メッツ以上）の運動を
30分以上、週2回行いましょう。
- 骨や筋肉の“素”は**毎日の食事から摂取できる**。
毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえ、骨や筋肉の“素”となる**たんぱく質・**
不足しがちな**カルシウム・ビタミンD・ビタミンK**などの摂取を心がけましょう。





ご清聴ありがとうございました

