

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会ってなあに？？？



全国 ストップザロコモ
Stop the Locomo Council 協議会

【全国ストップ・ザ・ロコモ協議会とは？】

Japan Stop the Locomo Council 略して SLOC(エスロック) といいます。

この協議会は、ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防して健康寿命を延ばすことを目的に、ロコモ対策の重要性を広く国民の皆様に啓発するため設立されたNPO法人です。

<ロコモとは？>

- ・ロコモティブシンドローム (運動器症候群)の略称
- ・運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になる危険性の高い状態
- ・メタボは内臓の障害、ロコモは骨・関節・筋肉など運動器の障害
- ・運動や食事など日々の生活習慣によって改善する事ができる

<なぜロコモはいけないの？>

- ・要介護になる原因の1位がロコモ、2位が脳卒中（2010年の厚労省発表）
- ・ロコモとメタボは寝たきりの2大要因
- ・寝たきりを予防し健康寿命を伸ばすには、ロコモとメタボへの対策が重要

<ロコモ対策も国策になった>

- ・ロコモは2007年に提唱された言葉
- ・認知度を17%から10年後の80%に！（厚労省の第2次健康日本21による）

<ロコモ対策には？>

- ・啓発活動
- ・ロコチェック（整形外科専門医などによるメディカルチェック）の実施
- ・ロコトレ（足腰を鍛える運動、自宅でもできる簡単な体操）の実施

【私たちの活動】

国及び自治体と連携して広く住民に広報活動を行い、ロコモ対策のロコチェック・ロコトレ指導などを実践します。

各種報道機関とも連携して正しいロコモの啓発活動を行ってまいります。



特定非営利活動法人
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会
<http://www.sloc.or.jp>

理事長 藤野 圭司