



Non Profit Organization  
Japan Stop the Locomo Council

**SLOC** エスロック  
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

# ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

ご本人の自覚症状のないままに進行し、放っておくと  
要介護・寝たきりになってしまうおそれがあります。



うっかりつまづいてしまう



片脚立ちで靴下がはけない



**ロコモ**の可能性が**あります**。

**20秒間片脚で立ってられますか？**



ぜひ**ロコモ度テスト**をお受けください。

<https://locomo-joa.jp/check/test/>

ロコモ度テスト

検索

# ストップ・ザ・ロコモのために



介護予防対象者への対応

ロコモ認知度向上

子どもロコモの予防

ロコモコーディネーター  
の養成 (市町村と連携)

全国市民公開講座  
(ロコモキャラバン)

教諭(体育・養護)・栄養士  
学校医・保護者・医師会  
との連携

ロコトレ指導

・ロコモと認知症  
・ロコモと骨粗鬆症  
・子どもロコモ啓発

・生活習慣改善  
・学校運動器検診  
への対応

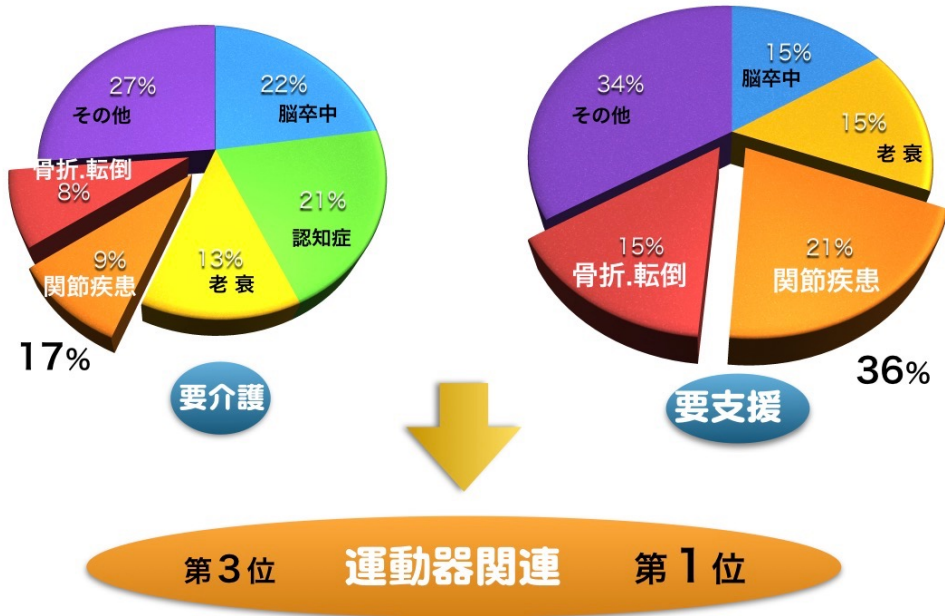


## \*ロコモについて

- ・超高齢社会を背景に「ロコモ」は、「メタボ」や「認知症」と並び「健康寿命の短縮」の3大要因といわれ、いまや「国民病」になりつつあります。これらは相互に密接に関連し、かついずれも自覚症状がないままに症状が悪化していく共通の問題を含んでいます。
- ・高齢化や運動不足により足腰の筋力やバランス力が低下し、立ったり座ったり歩くことがつらくなります。さらに骨粗鬆症（こつそしょうしょう）や脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）、変形性膝（ひざ）関節症など運動器の障害が加わるとロコモは進み、放っておくと要介護、寝たきりになる可能性があります。
- ・運動器（骨・関節・筋肉・神経）は機関車（ロコモティブ）にたとえると、エンジンであり車輪です。不具合が起きると積まれている全ての内臓臓器などに影響をきたします。「ロコモ予防」には運動器だけの問題ではなく重要な意義があることを理解しなければなりません。
- ・医療、介護の社会的コストは加速度的に増大しています。今後健康寿命を延伸させるとともに医療介護費用を抑制してゆくためには、ロコモ対策が大変重要になります。ロコモ予防による費用削減効果は年間約5,000億円と試算されています。
- ・SLOC（エスロック）「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」は、日本臨床整形外科学会と協力しながら、ロコモ対策に参加する国民を増やすことを目的に、ロコモの啓発を行い、ロコモの予防、早期発見・早期治療に関する情報を提供する事業を行っています。

# 健康寿命に影響を与える要因

平成25年 国民生活基礎調査より引用



これからはロコモ（運動器疾患）対策が必要です。

## ロコモ3原則



## 理事長あいさつ



NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会  
理事長 藤野 圭司

全国ストップ・ザ・ロコモ協議会（Japan Stop the Locomo Council、略して SLOC（エスロック）とする。）は運動器の衰えにより要介護状態となることを防ぎ、永く健康な生活を送っていただくため、ロコモ対策が如何に重要であるかを広く国民の皆様を知っていただくため設立されました。

そのため、全国の自治体と連携し、広く住民に広報活動、ロコモ対策のためのロコトレ指導などを実践してまいります。

また、各種報道機関とも連携し、正しいロコモ対策に対する啓発活動を行ってまいります。一人でも多くの国民にロコモを理解していただき、健康で健やかな寿命を享受できますよう願っています。

Japan Stop the Locomo Council(SLOC for short) was established in 2013 to spread the concept of locomotive syndrome to Japanese public. SLOC will support the healthy life through the public relations of self check out procedures and preventive training exercise instruction of locomotive syndrome with Japanese local governments.

In addition, using with the various mass-media, we will work on the enlightenment for the right countermeasures for the locomotive syndrome.

This countermeasures of locomotive syndrome is expected the decrease of nursing care requirement for the elderly.

An adequate exercise will prevent the dysfunction of extremities and lead the fulfilling life. We hope you understand the concept of locomotive syndrome and enjoy the healthy life.

Jan.15,2013

Keiji Fujino,M.D.  
Chief director

Non profit organization  
Japan stop the loco council



スマホをかざしてください。  
ロコトレ動画がご覧になれます。詳細はSLOCホームページをご覧ください。

## NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

〒110-0016

東京都台東区台東4丁目26番8号 御徒町台東ビル6階

TEL 03-3839-5363

FAX 03-3839-5366

Email [jcoa@ab.inbox.ne.jp](mailto:jcoa@ab.inbox.ne.jp)

WEB <http://sloc.or.jp>

