

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に設立された NPO 法人です。

<ロコモとは?>

・ロコモとは2007年日本整形外科学会で提唱されたことばで、ロコモティブシンドローム (運動器症候群)の略称です。

・骨、関節、筋肉、神経などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、そのまま放置すると要介護や寝たきりになる可能性の高い状態をいいます。

・運動や食事など日々の生活習慣の改善により予防することができます。

<なぜロコモはいけないの?>

・ロコモは「要介護」要因の第4位ですが、「要支援」では関節疾患、骨折・転倒を合わせると35.3%で堂々第1位を占めており (2013年の厚労省発表)、「健康寿命」延伸のためには今後ロコモ対策が重要となります。

・加齢により、特に体幹や下肢の筋力の衰えとともに平衡感覚が低下し、起立や歩行が困難になります。そのためには科学的根拠に基づいた合理的なトレーニングが必要です。

<ロコモ対策には?>

・今後は「要支援」の4割近くを占める運動器疾患ならびに「要支援未満」の予備群、これら両群への対策が必要になります。そのためには骨粗鬆症への対応を含め、

①転ばない ②転んでも折れにくい ③折れてもまた歩く 体をつくることが重要です。

・SLOCは、1.全国市民公開講座の開催 2.ロコモコーディネーターの養成 3.全国自治体アンケート調査 ならびに 4.学校運動器検診を通じ、全年齢層にわたり運動・生活習慣の改善を目的とした「行動変容」を呼びかけていきます。

・ロコトレの実施

膝や腰への負担が軽く、安定性も高く、家庭でも簡単にできて、極めてシンプルで安全かつ優れた「2つだけのトレーニング法」です。

①開眼片脚立ち ②スクワット



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。
また動画の詳細はSLOCホームページをご覧ください。

SLOC

検索

*ロコモ3原則

①転ばない

②転んでも折れない

③折れてもまた歩く

【私たちの活動】

全国の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

