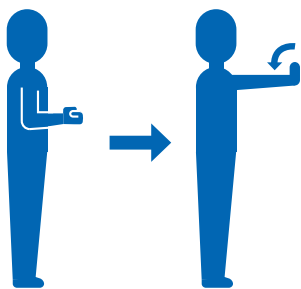


# ダンスで楽しく運動習慣を身につけて ロコモとメタボを予防しよう！

## ロコモティブシンドロームって 知ってる？

グーパー



しゃがみ込み



片足立ち



体前屈



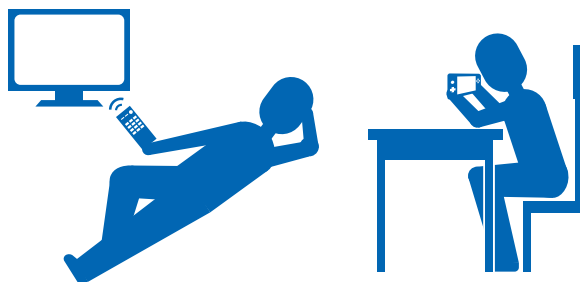
バンザイ



出来なかったら  
ロコモティブシンドロームかも!?

## メタリックシンドロームって 知ってる？

運動するより家の中でくつろぎたい



家ではお菓子ばかり  
食べている



揚げ物をよく食べる



あてはまっていたら  
メタリックシンドロームになるかも!?



ロコモダンス体操を  
やってみよう！

ロコモダンス体操の  
特別プロモーション  
ムービーはこちら



## だんいっく 踊育 ロコモとメタボ予防のための運動啓発プロジェクト ～ダンスを活用し、誰もが手軽に楽しく運動習慣を身に付けるための取り組み～

※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

引用：厚生労働省健康局がん対策・健康増進課（2013）『健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）』

※メタリックシンドロームとは不適切な食生活や身体活動不足等によって内臓脂肪が蓄積し、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の複数の生活習慣病を合併すると、全身の血管の動脈硬化が徐々に進展し、重症化した結果として脳梗塞、心筋梗塞、透析を要する腎症等に至るリスクが高まる状態 引用：厚生労働省運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書（2013）

ロコモダンス体操の  
模範演技映像  
などはこちら

[nssa.or.jp/yobou/](http://nssa.or.jp/yobou/)

主催：公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会 **NSSA**

後援：厚生労働省、スポーツ庁、国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

