

ロコモ予防

で健康寿命を延ばしましょう！

ロコモとは？

ロコモ（運動器症候群、正式名称「ロコモティブシンドローム」）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行、立ち座りなどの動作が困難な状態になることです。

全国では、ロコモの人口は、予備群を含め、約4700万人いて、70歳以上では95%以上の人々が当てはまると言われています。



ロコモを放置すると…

ロコモは加齢による体の衰えや日常生活における身体活動・運動が少ない生活の積み重ねで進行していきます。また、運動器の疾患による痛みやバランス能力の低下が、運動機能の衰えにつながります。

ロコモを放置すると、要介護や寝たきりとなる可能性が高くなります。したがって、ロコモを予防し、心身ともに健康で、日常生活に制限なく自立して生活できる期間である「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

ロコモを予防するためには

1. 食事

体を動かす骨や筋肉を強くするために、骨や筋肉の材料となる栄養素を、食事で摂ることが大切です。



2. 運動

有効な運動として、日本整形外科学会が提唱しているロコトレ（ロコモーショントレーニング）があります。自宅でもできる手軽な運動なので、無理せず自分のペースで続けてみましょう。



食事をとるときの 3つのポイント

① 1日3回バランスよく食事をする

② 筋肉を強くする栄養素を摂ること

- ・タンパク質
肉、魚、卵、大豆製品など
- ・ビタミンB6
カツオ、赤ピーマンなど

③ 骨を作る栄養素を摂ること

- ・カルシウム
牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など
- ・ビタミンD
乾燥きくらげ、干しシイタケ、しらす干しなど
- ・ビタミンK
青菜、青汁、納豆など

① スクワット…下肢の筋力をつける

- ・両足を肩幅より少し広げ、つま先を30°ほど外側に向けて立ちます。
- ・膝がつま先より前に出ないように、ゆっくりと腰を後ろに引くように膝を曲げます。
- ・5～6回を1日3セット行うとよいでしょう。

② 片足立ち…バランス能力をつける

- ・床に足が着かない程度に、片足を上げます。
- ・左右1分間ずつ、1日3回を目安にするとよいでしょう。
- ・転倒しないために、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

問合せ 健康福祉センターさわやか（☎ 76-4006）地域包括支援センター（☎ 76-4822）