



平成29年8月

ロコモティブシンドローム (運動器症候群:以下ロコモ)

ロコモとは

運動器の障害や衰えによって、歩行困難などのリスクが高まる状態のこと。

「健康寿命」を延ばし、いつまでも自立した生活を送るために、日々の生活に工夫を加え、運動器のメンテナンスを行うことが重要となります。



ロコモチェック

- 片足立ちで靴下が履けない。
- 階段を上るのに手すりが必要。
- 牛乳（1L）2本持ち帰るのが困難。
- 横断歩道を、青信号で渡り切れない。
- 家の中でつまづく。
- 家でのやや重い仕事が困難。
(掃除機の使用・布団の上げ下ろし)
- 15分続けて歩けない。

ロコモ予防

骨や筋肉は、40歳ごろから衰え始めます。

予防策は

十分な栄養と適度な運動と睡眠を！

食事でロコモ予防



◎メタボもやせすぎも要注意！

肥満は腰やひざに負担がかかり、やせすぎは骨や筋肉量が少なく、ロコモになりやすいので気をつけましょう。

◎1日3食、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルをそろえましょう。

(定食風に食べると、バランス良く摂れます。)

◎骨の原料であるカルシウムを積極的に

とりましょう。(乳製品・大豆・海藻など)

◎骨の栄養に欠かせない

ビタミンD (鮭・秋刀魚・いわし・干しシイタケ)、
ビタミンK (納豆・緑黄色野菜)

日常生活上に運動習慣を！

歩幅を広く、早く歩く。



階段を使う。



いつもより遠くのスーパーや駅などへ歩いて行く。



テレビ見ながらストレッチをする。



休日は家族や友人と外出を楽しむ。



40歳を過ぎたら、ロコモ予防を意識し、人生の最後まで自分の足で歩きましょう！