

いつまでも

# ハッピーライフを送るために ロコモを知っていきいき暮らそう！

## ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

ロコモとは運動器症候群ともいわれ、骨や関節、筋肉、神経系などの運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、要介護、寝たきりになる、またはそのリスクが高い状態をいいます。

肥満、痩せ、運動不足、スポーツによる怪我などから傷み、筋力・骨量の低下がおき、運動器である関節や骨、筋肉などに支障がおきます。

この事が原因で運動器が衰え、歩くなどの生活動作がままならなくなり、その状態のままにすると寝たきりになるなど、介護が必要となってしまう可能性が高くなります。

## こんな症状思い当たいませんか？ 7つのロコモチェック

□にチェック  
を入れてみま  
しょう！

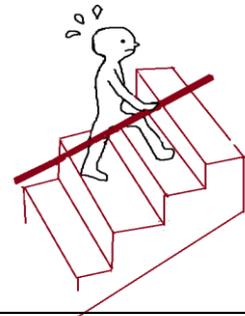
片足立ちで靴下が履けない



家の中でつまづいたり滑ったりする



階段を上るのに手すりが必要である



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分位続けて歩くことができない



家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



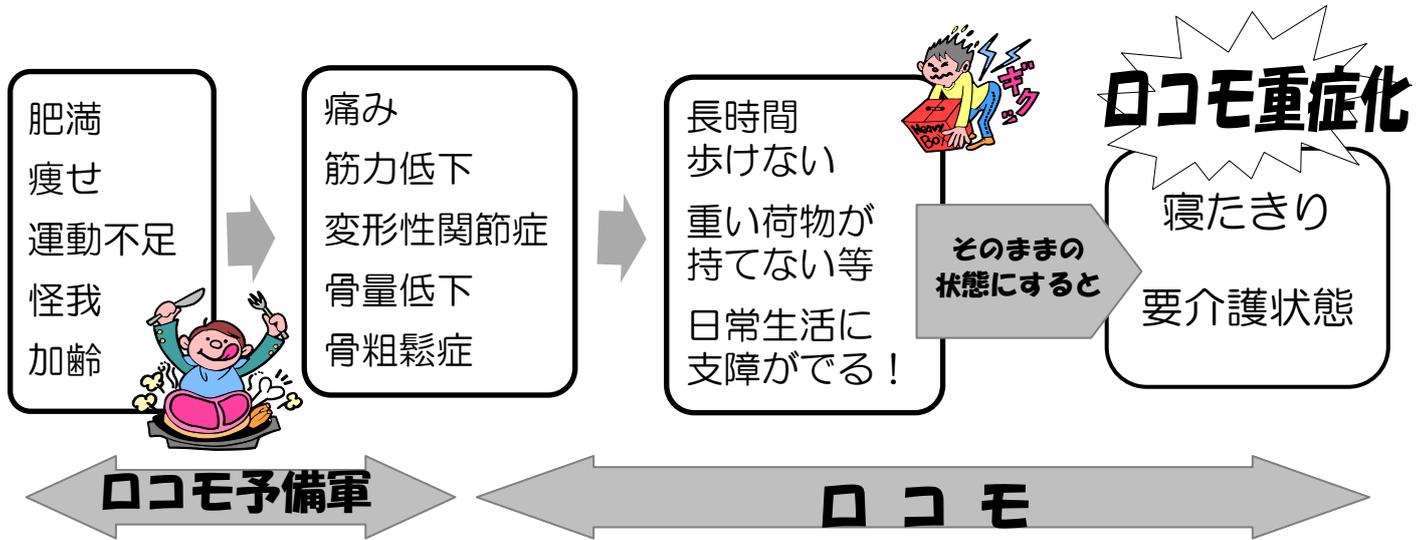
2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）



**1つでもあてはまれば  
ロコモの可能性あり！  
次ページを読んで脱ロコモ！**

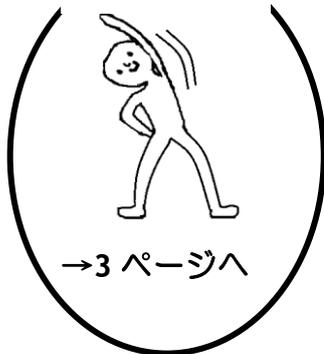
# ロコモは筋力の低下からはじまる

あなたもロコモ予備軍かも?! 原因・症状などは下図で確認!



## ロコモの発生・重症化を防ぐために 今からできる! 予防3原則

運動



食事



体重管理



## 40歳以上の5人に3人がロコモ予備軍?!

日本整形外科学会によると、現在**40**歳以上の方でロコモ予備軍（変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症のいずれか1つがあてはまる人）は **\*4700**万人[男：2100万人、女：2600万人]いると言われています。（\*日本整形外科学会ホームページより抜粋。）これは平成25年10月現在の**40**歳以上の人口から考えると、**63%**の方がロコモ予備軍と推測され、**5人に3人がロコモ予備軍**であると考えられます。

筋量や骨量は**40歳**から低下しはじめ、身体の衰えを感じやすくなります。

まだロコモは早い…、もうロコモになってしまった…、私はロコモではない、という方、**何歳からでもロコモ予防はできる**ので、いつまでもいきいき生活できるよう、今日からロコモ予防をはじめましょう!



# 今日から実践！ロコモ予防

## ～運動「ロコトシ」～



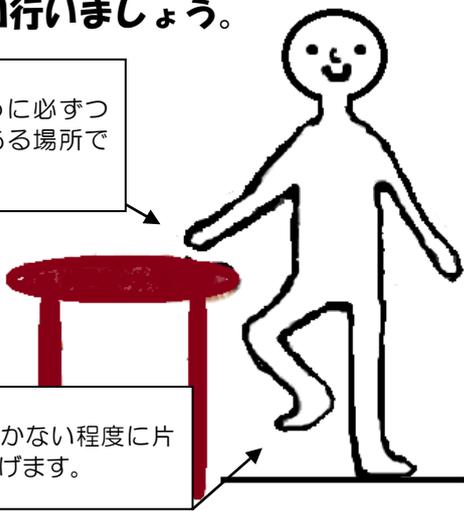
### ロコトシ1

### バランス能力をつける「片足立ち」

左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

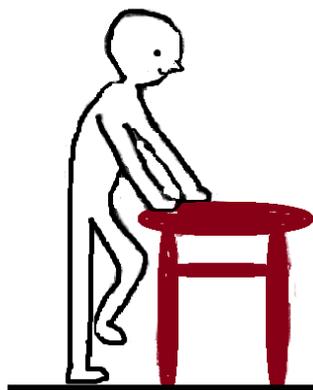
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片足を上げます。



●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。



### ロコトシ2

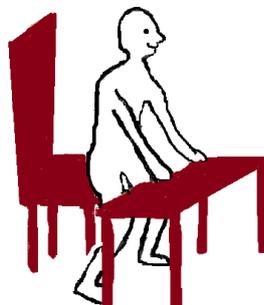
### 下肢能力をつける「スクワット」



つま先は30度開く



膝が出ないように



\*スクワットができない時はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

#### ポイント

- \*動作の最中は息を止めないようにします。
- \*膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- \*太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- \*支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます。

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体を沈めます。

### ☆毎日の生活に「+ <sup>フラステン</sup>10」の習慣を☆

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。

- ・自転車や徒歩で通勤 ・歩幅を広くして、速く歩く
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・テレビを見ながら、ロコトシやストレッチ
- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- ・近所の公園や運動施設を利用する
- ・地域のスポーツイベントに参加する 等

### ！注意！

腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状がある場合はまず医師の診察や指導を受けましょう。

# 今日から実践！ロコモ予防 ～ 食事 ～



ロコモティブシンドロームと食事には深い関係があります。  
肥満や痩せ過ぎを防ぎ、筋肉や骨を強くするための  
バランスの良い食生活を身につけましょう。

## ☆5 大栄養素をバランスよく摂りましょう。

### ◇ 筋肉を強くするために

肉、魚などの筋肉のもととなるたんぱく質や、レバーや赤ピーマンなど筋肉を作る手助けをするビタミン B6 は重要です。

### ◇ 骨を丈夫にするために

牛乳などの乳製品に多く含まれるカルシウムやきのこ類などに含まれるビタミン D、納豆などに多いビタミン K を摂ることで、骨は丈夫になります。しかし、塩分やカフェインの摂り過ぎはカルシウムの吸収を妨げ、尿へ流してしまうので注意しましょう。

5 大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）は、互いに影響しながら身体のためにはたらき、運動器の機能を保つために欠かせません。

バランスの良い食事を心掛け色々な栄養素をとりましょう。

# 今日から実践！ロコモ予防 ～ 体重管理 ～

$$\bullet \text{ BMI : 体格指数 (肥満の目安) } = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

[判定基準] 18.5 未満：痩せ、18.5 以上～25 未満：標準、25 以上：肥満  
ベストは 22.5 !

$$\bullet \text{ 標準体重 (kg) (最も病気になりにくい体重) } = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

肥満・痩せ防止の  
ために、自分の体  
格を知ろう！

美味しく食べ、運動するには丈夫な歯も必要です！  
歯もかかりつけ医を決めて  
定期的なチェックを行いましょう

