



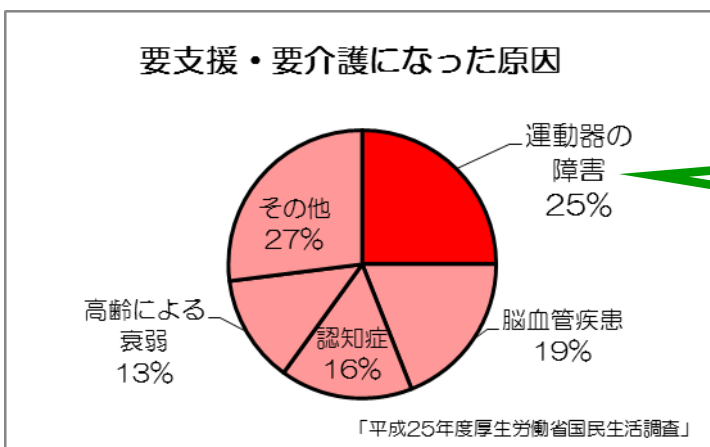
★今月のテーマ： ロコモティブシンドロームについて★

みなさん、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」をご存じですか。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、**骨・関節・筋肉**といった「**運動器**」のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「**立つ**」、「**歩く**」といった**移動機能が低下**してくる状況のことです。

放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまいうこともあります。正しい知識を持って、早期に予防することが大切です。

〈運動器の障害は「要介護」の原因に！〉



要支援・要介護になった原因の4分の1が「**運動器の障害**」です。

チェック方法

まずは、自分自身の体の状態をチェックしてみましょう。もし、ひとつでも当てはまる項目があれば、ロコモティブシンドローム予備軍の可能性がります。現状で当てはまらなくても、40歳を過ぎたら定期的にチェックすることをおすすめします。

こんな症状、思い当たりませんか？

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
*1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

☆ロコモを防ぐ2つの「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」を毎日続けましょう

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※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、片脚を上げます。



- 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。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

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しずめます。



机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

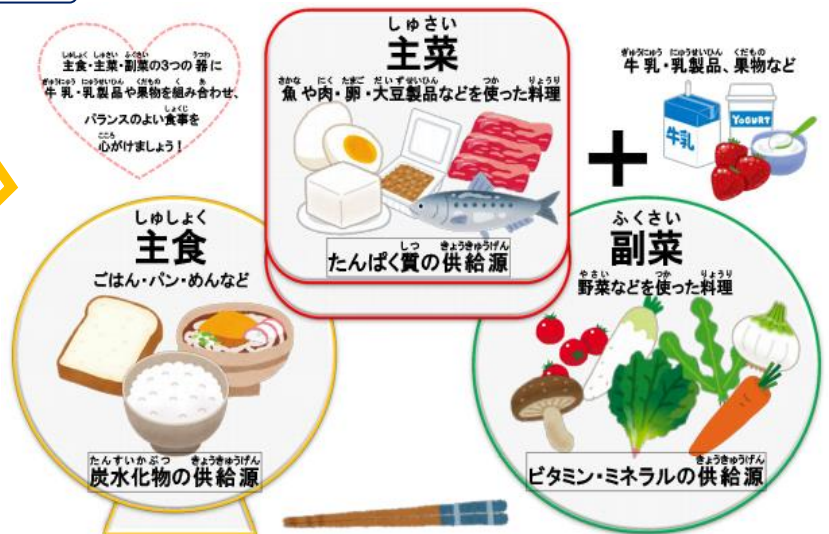
スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

☆ロコモ予防には食生活も大切です

1日3度の食事に「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を揃え乳製品や果物を加えることで栄養バランスのよい食事になります。

骨や筋肉を強くするためには、カルシウムが含まれている**乳製品**や**海藻**が効果的です。筋肉を強くするためにはたんぱく質を多く含む食品を摂ることが重要です。



ロコモについてもっと詳しく知りたい方は**ロコモ**で検索！

▷▷▷<https://locomo-joa.jp/locomo/O1.html> 日本整形外科学会ホームページ

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

(問い合わせ：部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病担当 0284-41-5895)