



レッツツ! ロコモ予防!

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは?

骨や関節、筋肉などの運動器の機能の衰えや障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。介護保険の要介護状態になる原因の約20%は運動器を原因とするものです。

運動器の衰えは、徐々に進行します。「ロコモ」予防では、日常生活の中での気づきが重要となります。できるだけ早期に「ロコモ」予防を行いましょう。



「ロコチェック」してみましょ! ~ロコモの危険性を知るセルフチェックテスト~

1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

ロコモ予防を始めましょう!

- 7 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)



- 1 片脚立ちで靴下がはけない



- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする



6

- 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)



7つの ロコチェック

5

- 15分くらい続けて歩けない



4

- 横断歩道を青信号で渡りきれない



3

- 階段を上るのに手すりが必要である



レッツ! ロコモ予防!

ロコモ予防に効果のある
運動や食生活を紹介します。



バランス能力をつける「片脚立ち」

- ①床につかない程度に、片脚を上げる
- ②片脚立ちを左右1分間ずつ、**1日3回が目安。**

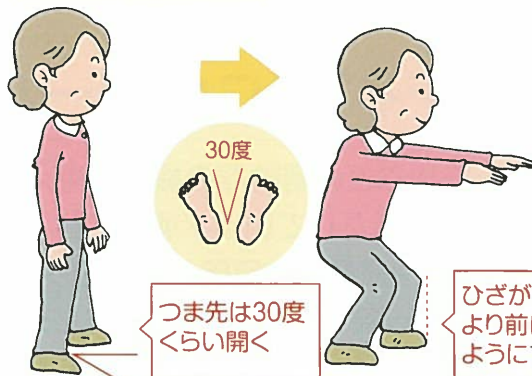
必ずつままるものがある所で行う



姿勢はまっすぐ

下肢の筋力をつける「スクワット」

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ
- ②ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる
ひざはつま先と同じ方向に曲げる
- ③深呼吸をするペースで**5~6回**繰り返す
1日3セットが目安。



30度

つま先は30度くらい開く

ひざがつま先より前に出ないようにする



いろいろストレッチング

でんぶ 臀部(おしり)

- ①椅子に深く座る。
- ②片脚のひざの裏を持つ。
- ③少しずつ胸に近づける。

無理をせず、**10~20秒**ほど。



おしりの筋肉が伸びる

ふくらはぎ

- ①椅子に浅く座る。
- ②片脚を前方にまっすぐに伸ばし、かかとを床につける。
- ③足裏にタオルをひっかけて少しずつ引っ張る。

無理をせず、**10~20秒**ほど。



つま先をすねに近づけると、ふくらはぎの筋肉やアキレス腱が伸びる

出典:公益財団法人 健康づくり事業財団「のぼそう!健康寿命! 運動器の健康が元気のヒケツ」より

食生活でも「ロコモ予防!」 メタボもやせすぎも要注意です!

骨を強くする

骨の材料
カルシウム
【目安】700~800mg/日
牛乳、小魚、大豆製品など



腸での吸収アップ
ビタミンD
きのこ類、魚など



筋肉を強くする

体内でのカルシウム調整
マグネシウム
海藻、青菜など



骨づくりを助ける
ビタミンK
納豆、青菜など
ビタミンC
緑黄色野菜、果物など



筋肉の材料
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、バナナなど

筋肉のエネルギー源
炭水化物
白米、パンなど
脂質
油など

いろいろな栄養素をバランスよく摂取することが重要です。