



# 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。



## 「ロコチェック」してみましょう! ~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つのロコチェック**

- 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)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまず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
- 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分くらい続けて歩けない

# 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。



## ウォーキング

歩く時間は健康増進が目的の場合、およそ15～20分程度が目安となります。1分間に100～110歩くらいを目安に。

※速いウォーキングは、呼吸が荒くなり心臓に負担がかかります。楽しく会話できるくらいのペースで、休みを取り入れながら行いましょう。

背筋を伸ばして

歩幅は、自分の身長から100cmを引いた程度の長さが適切な歩幅  
(例)身長160cmの方であれば、  
 $160\text{cm} - 100 = 60\text{cm}$

少し広めの歩幅で



## 公園の健康遊具で健康づくり

北九州市では、健康づくりに効果のある健康遊具を順次、公園に設置しています。使用する際には、使用方法の看板を見ながら、適切に行いましょう。



設置している主な公園

- 松ヶ江ふれあい公園(門司) ●勝山公園(小倉北)
- 文化記念公園(小倉南) ●高塔山公園(若松)
- 高炉台公園(八幡東) ●香月中央公園(八幡西) ●夜宮公園(戸畑)



ロコモ予防にお勧め

鉄棒を利用したスクワット

膝がつま先よりも前に出ないように腰をかがめ、ゆっくり立ち上がる



## 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。