

ロコモ予防で健康寿命を延ばそう

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。(= 和名運動器症候群、以下ロコモ) ロコモ状態とは足腰の運動器の障害の為に、「立つ」「歩く」など運動機能が低下した状態のことです。ロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高まります。現在、ロコモは要介護状態になる原因第1位となっています。

■ロコモティブシンドロームとは？

- ロコモとは、足腰の骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えた状態のことです。
- ロコモになると、転倒による骨折、関節障害などのリスクが高まり、寝たきりになったり、介護が必要になる恐れもあります。
- だれもがロコモになる可能性があり、早い人では40歳代から、ひざの痛み、転倒などの兆候が現れ始めます。
- ロコモにならない為には、日ごろから足腰を動かす習慣をつけることです。ひざなどに痛みを感じたら、無理をせずに治療しましょう。
- 若い人も運動不足・運動習慣がない、肥満・やせ、スポーツによるケガ等により、運動器が少しずつ低下しているかもしれません。適度に運動し、適切な栄養を摂ることで、骨や筋肉は強く丈夫に維持されます。若い頃から、健康づくりに取り組みましょう。

まずは自分で簡単ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家事的やや重い作業が困難(布団の持ち上げなど)
- 2キロ程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまるとロコモの心配があります



■ロコモを防ぐ為に簡単なロコトレを毎日続けましょう！お休みする日があってもよいので継続することが肝心です。

①片脚立ち

床に着かない程度に片脚を上げます

- ※最初は自分が挑戦できる秒数キープでOK
- ※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、両手や片手について行いましょう



左右1分間ずつ
1日3回行う

②スクワット

足は肩幅より広めに、ゆっくり数えながら、お尻を後ろに引くように身体をしずめます

- ※ひざはつま先より前に出ないようにしましょう
- ※支えが必要な人は、両手や片手について行いましょう
- ※楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。
- ※膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします



5~6回で1セット、
1日3セット

■体を動かしたら、栄養も摂りましょう

メタボ・やせすぎもロコモの原因になります



メタボになると、動脈硬化による心臓病・脳卒中になるリスクが高まるだけでなく、体重が増えることで膝や腰に負担がかかります。逆に痩せて、栄養不足になると筋肉の量が減り、骨も弱くなります。ロコモを防ぐには運動のほかに、食生活も重要です。

毎日の食事で大切なことは？



- ★1日3食食べましょう
朝ごはんも抜かずに…
- ★バランスよく食べましょう
主食・主菜・副菜をそろえて
- ★骨や筋肉を強くする食品を摂りましょう

◆継続したロコトレと日々の食生活に気をつけて健康に長生きしよう！

