

発見!

プチ不調を見逃さない!

ロコモ

ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨、関節などの運動器の衰えによって、歩く、階段を上るといった日常生活の動作がスムーズにできなくなる状態のことをいいます。

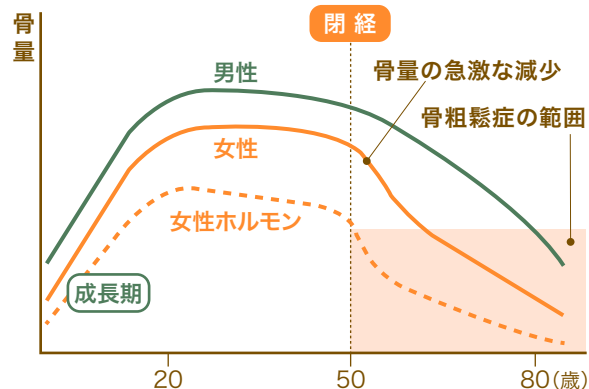
ロコモは骨粗しょう症や認知症にもつながるので、早めに予防しましょう。



ロコモに気をつける年齢は

骨量や筋肉量が減る40歳前後から、運動器が衰えていきます。変化が始まる前に、運動や食事に気をつけましょう。

■年齢と閉経に伴う骨量の変化

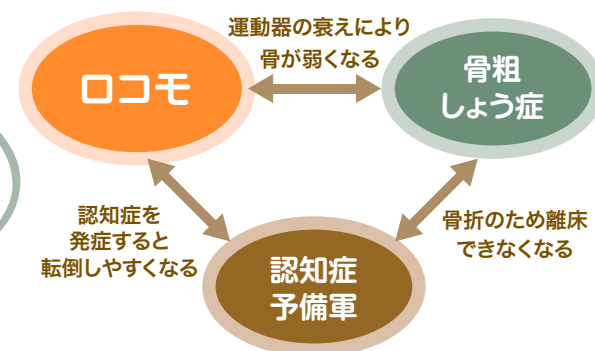


出典：ライフサイエンス出版「骨粗鬆症検診 保健指導マニュアル第2版」

女性は閉経後女性ホルモンが急激に減るから骨量が減るのね

だから骨粗しょう症になりやすいのか

■ロコモと骨粗しょう症、認知症の関係



筋肉の量も30代から徐々に減少が始まるといわれているよ

さらに！
ロコモの人は骨粗しょう症になりやすく、寝たまりや介護が必要になると、認知症のリスクも高まるんだ

ロコモの予防方法

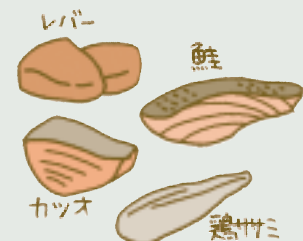
日頃からバランスよい食事や運動することを心がけましょう。

予防① 食事のポイント ●筋肉や骨のもととなるたんぱく質の摂取が大切です。

Point 1

たんぱく質を効率よく摂る

ビタミンB6を多く含む食材を摂ることで、効率よくたんぱく質を吸収できます。



Point 2

カルシウムで骨を丈夫に！

カルシウムは骨をつくる大切な栄養素。特に乳製品は、成分の約50%を吸収できます。



Point 3

ビタミン類で骨の形成を助ける

ビタミンD
カルシウムの吸収を促進することで血液中のカルシウム濃度を保ち、骨を丈夫にします。

ビタミンK
骨の形成を助けることで骨が丈夫に。



おすすめ食材でもバランスよく偏らないように気をつけてね！

ロコチェック

ロコモ度は「ロコチェック」で簡単に確かめられます。1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。

Check!

1. 片脚立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたりすべったりする。
3. 階段を上るのに手すりが必要である。
4. 家のやや重い仕事が困難である。
5. 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。
6. 15分くらい続けて歩くことができない。
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない。

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会パンフレット 2015年度版

ロコモの予防方法はあるのかな？

まだ大丈夫だったけど心配だわ...

食事や運動で予防や改善ができるよ

予防② 筋力アップのための運動

※痛みなどの症状がある人や治療を受けている人は、無理せず医師に相談の上行いましょう。

ロコトレ

まずはこの2つの運動を毎日続けましょう。

【片脚立ち】

1. 何かにつかまり、床につかない程度に片脚を上げる。
2. 反対も行う。

左右1分間ずつ1日3回

Point!

- ・姿勢はまっすぐに！
- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行う。

【スクワット】

1. 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
2. ひざがつま先より前にならないように、またひざが足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめる。

深呼吸をするペースで5~6回を1日3回

Point!

- ・動作中は息を止めない。
- ・ひざは90度以上曲げない。
- ・支えが必要な人は、机に手をつけて行う。

ひざが出ないように

太ももの筋肉を意識



30度ずつ開く

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会パンフレット2015年度版

プラス 毎日の活動量を上げましょう

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターではなく階段をつかう
- 仕事の休憩時間に散歩する など



続けることが重要です。自分のペースで長く続けてね