

# ロコモを防ぐ！



新型コロナによる外出自粛が習慣になってしまったみなさん、  
“ロコモティブシンドローム”のリスクが高まっているかもしれません！

## ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などの運動器の障害により、立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態をいいます。  
ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



ロコモ  
に注意



ロコモ



運動器に問題なし

骨折・骨粗鬆症、  
変形性関節症、  
神経障害、加齢など

リハビリテーション、  
運動、投薬など

痛み/痺れ  
柔軟性低下  
姿勢の変化  
筋力低下/麻痺  
バランス能力低下

移動機能の低下  
(歩行障害)

生活活動制限  
社会参加制限  
要介護

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します

## あなたはロコモ？

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障を感じなくても、ロコモになっていたり、すでに進行している場合が多くみられます。

日常生活の7つの動作「ロコチェック」を使って確認してみましょう。

### ●ロコチェック●

- 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)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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



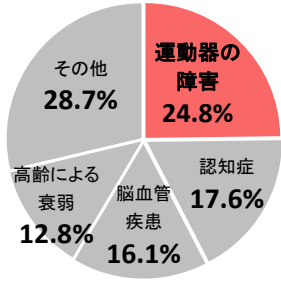
ひとつでも当てはまるとロコモの心配があります！  
今は当てはまらない方も、将来のリスク軽減のために、  
定期的なロコチェックをして体の状態を確認しましょう。



## ロコモと健康寿命

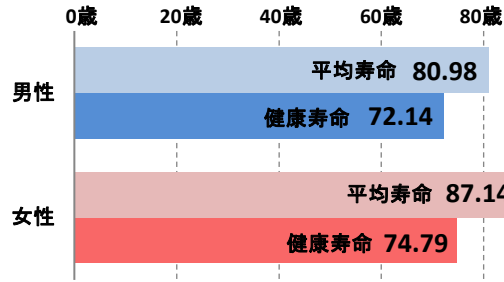
健康寿命とは、健康に日常生活を過ごすことができる期間のことです。  
この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を短縮するためには、要支援・要介護の原因となる“運動器の障害”(ロコモ)を改善する必要があります。

### 支援・介護が必要になった原因



※運動器の障害：  
骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計  
2019年 厚生労働省 国民生活基礎調査より

### 健康寿命と平均寿命の差



2016年 厚生労働省  
国民生活基礎調査・簡易生命表より

男性は約9年、女性は約12年、健康上の問題で日常生活が制限されることを意味します。



## 食事でロコモ予防

骨や筋肉を作るには、バランスの良い食事が欠かせません。  
以下の10品目については、ほぼ毎日摂取している食品の数が多いほど、歩行が速く、歩行速度の低下リスクが小さいことが報告されています。(目標：7品目以上)

さあにぎやかにいただく

<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">さ</span> <b>かな</b> たんぱく質・カルシウム・ビタミン</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">あ</span> <b>ぶら</b> 細胞などを作るのに必要</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">に</span> <b>く</b> 良質なたんぱく源</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">ぎ</span> <b>ゆうにゆう</b> たんぱく質・カルシウム</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">や</span> <b>さい</b> ビタミン・食物繊維</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">か</span> <b>いそう</b> ミネラル・食物繊維</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">に</span> <b>いも</b> 糖質・ビタミン・ミネラル</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">た</span> <b>まご</b> たんぱく質</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">だ</span> <b>いず</b> たんぱく質・カルシウム</li> <li><span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 2px;">く</span> <b>だもの</b> ミネラル・ビタミン</li> </ul>
---	--	--

炭水化物や脂質などのエネルギー源が不足すると、  
身体は筋肉を構成するたんぱく質を消費してエネルギーを生み出します。  
筋肉の量を増やし、筋力を高めるためにも、極端な食事制限は  
おすすめできません。



## 運動でロコモ予防

若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大切に使い続けることが、ロコモの予防につながります。普段の生活で身体を動かすとともに、転倒・骨折予防のためにトレーニングを行うとより効果的です。

**片足立ち訓練** 左右1分 1セット  
1日3セット



姿勢はまっすぐ

バランスが悪い場合は  
机や椅子に手をつく

5cmほど上げる

**スクワット** 5~6回 1セット  
1日3セット



お尻を引くように、  
2~3秒かけて膝を曲げる

膝がつま先より前に出ない

肩幅より広めに開く

参考・引用：ロコモONLINE  
イラスト：いらすとや