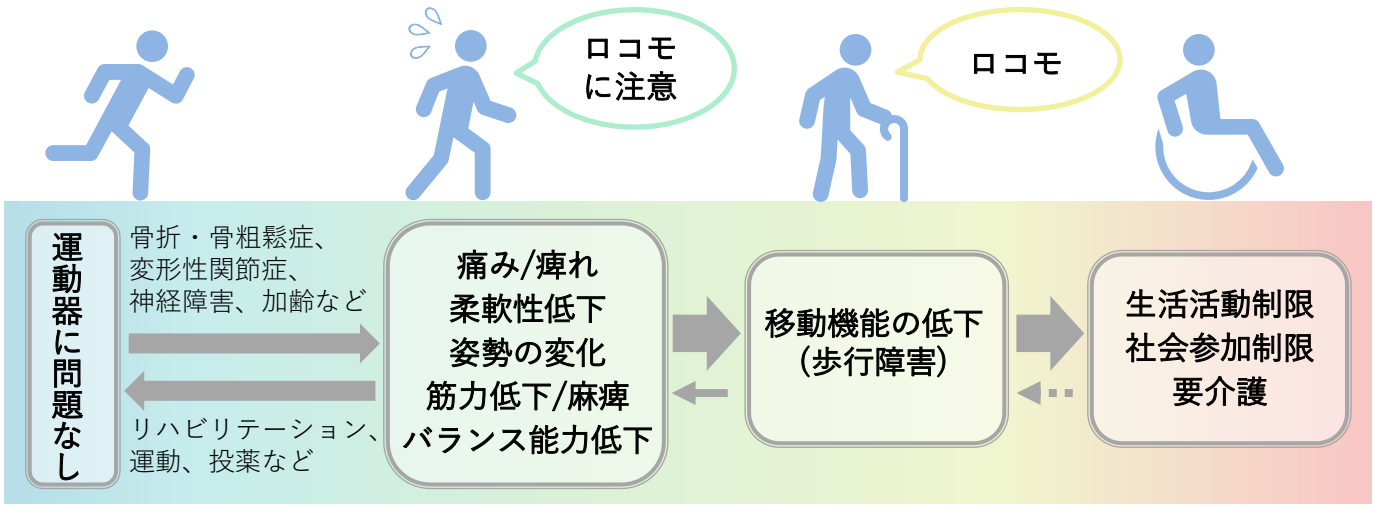
11月

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。



※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●

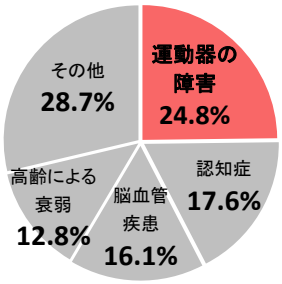
- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ 家の中でつまずいたりすべったりする
- □ 階段を上がるのに手すりが必要である
- □ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- □ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- □ 15分くらい続けて歩くことができない
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない

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

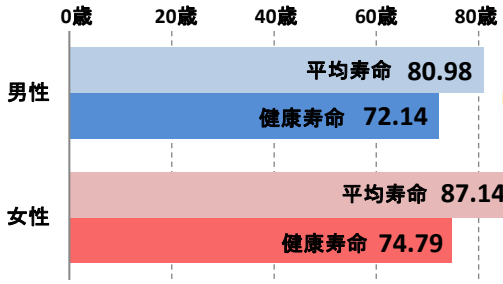
健康寿命とは、健康に日常生活を過ごすことができる期間のことです。
この健康寿命を延ばし、平均寿命との差を短縮するためには、要支援・要介護の原因となる“運動器の障害”(ロコモ) を改善する必要があります。

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

さ	かな	たんぱく質・カルシウム・ビタミン
あ	ぶら	細胞などを作るのに必要
に	く	良質なたんぱく源
ぎ	ゅうにゅう	たんぱく質・カルシウム
や	さい	ビタミン・食物繊維
か	いそう	ミネラル・食物繊維
に		
い	も	糖質・ビタミン・ミネラル
た	まご	たんぱく質
だ	いず	たんぱく質・カルシウム
く	だもの	ミネラル・ビタミン

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