

今日から始めよう！ ロコモ予防



「つまずきやすい」「長時間歩けない」・・・
そんなあなたは、「ロコモティブシンドローム」の可能性が
あります。
若い年代から対策をしておきたい、ロコモについて学びましょう。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、筋肉や骨・関節などの運動器の衰えにより、立つ・歩くといった「移動能力」が低下した状態をいいます。

あなたは大丈夫？ 7つのロコチェック



全て運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまるとロコモの可能性アリ！

ロコモが進行すると、介護が必要になるリスクが高くなります

介護が必要になった原因の第1位は、転倒や骨折、関節の病気などの運動器の障害（ロコモ）です。
ロコモは筋力の低下や、運動器疾患の発症により起こります。

ロコモ予備軍

加齢
運動不足
肥満・痩せすぎ
生活習慣病
腰や膝などの痛みの放置

運動機能の低下
・筋力低下
・バランス能力の低下

運動器の病気
・骨折
・骨粗しょう症
・変形性関節症など

ロコモ

歩行障害

ロコモ重症化

要支援
要介護

ロコモは適切に対処すれば、回復可能です！

※対処法：筋トレ・リハビリ・病気に対する治療・栄養不足や栄養過多の改善など

ロコモ予防は運動・食事・体重管理が重要です

骨や筋肉の量は10~30代をピークに低下していくため、運動・食事・体重管理をおろそかにした生活習慣を続けると、40代~50代で衰え始めます。
筋肉や骨の量が低下する前に、ロコモ予防を行うことが大切です。



ロコモ予防① 運動

運動器は、普段の生活で体を動かして負荷をかけることで維持されます。
そのため、若い頃から適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることでロコモを予防できます。

今すぐできる！ロコトレ

1 バランス能力をつけるロコトレ

片脚立ち訓練

1日3セット
(1セット：左右1分間)



- ・姿勢はまっすぐ
- ・必ずつかまるものがある場所で行う
- ・片脚は床につかない程度に上げる

2

下肢筋力をつけるロコトレ

スクワット



1日3セット
(1セット：5~6回)

- ・お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げる
- ・膝がつま先より前に出ない

【注意】腰痛・関節痛・ふらつきなどの症状がある時は、無理に運動せず、医師の診察を受けましょう。

ロコモ予防② 食事

筋肉や骨をつくるためには、食事からバランスよく栄養をとることが必要です。



骨や筋肉のために摂取したい食材

●たんぱく質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

●ビタミンK

納豆、緑色野菜（小松菜、ブロッコリー、ほうれん草）

●ビタミンB6

レバー、鶏肉、カツオ、マグロ

●ビタミンB12

レバー、サンマ、アサリ

●カルシウム

乳製品、大豆製品、海藻類、小魚

●ビタミンD

鮭、きのこ類

●マグネシウム

大豆製品、海藻類、魚介類

●葉酸

ほうれん草、春菊、いちご

【注意】エネルギーが不足しても、痩せて筋肉が減ってしまいます。エネルギー源となる炭水化物や脂質も適度にとりましょう。

ロコモ予防③ 体重管理

太りすぎ・やせすぎはロコモの原因となります。体重を適正に管理しましょう。



太りすぎ



膝・腰への負担増加

やせすぎ



筋肉・骨が弱くなる

ロコモ

自分の標準体重を確認してみましょう

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22