

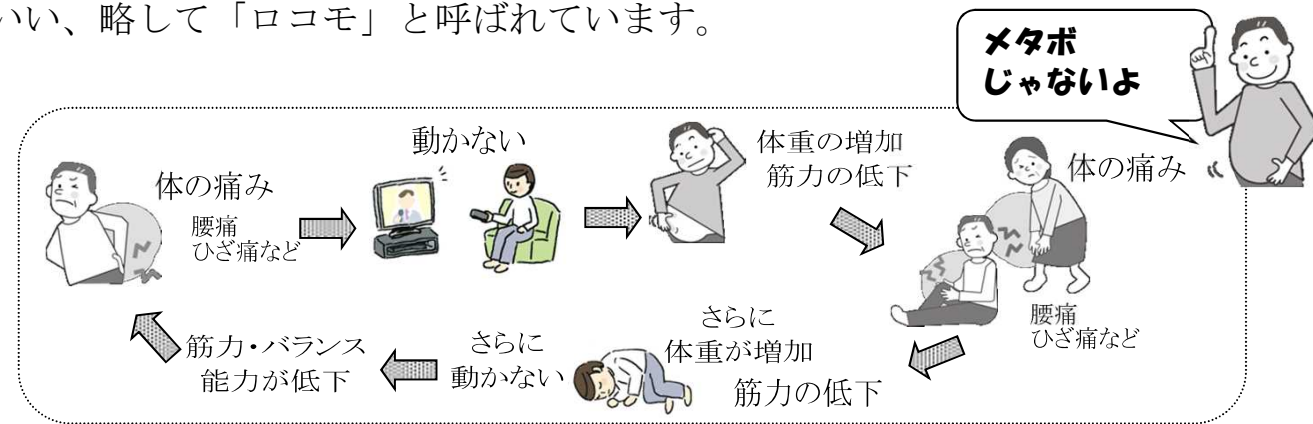
40代から  
要注意!

# ロコモ 撃退! 足・腰 丈夫生活へ!

ご存じ  
ですか?

## ロコモティブシンドローム

骨や筋肉、関節といった運動器の機能が衰えることで、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、略して「ロコモ」と呼ばれています。



立つ・歩くなどが困難

要介護や寝たきりになる危険性

ロコモティブシンドローム

とろろで...

## なぜ、ロコモが大切?

◎日本を悩ませている重大な健康問題「ロコモ」

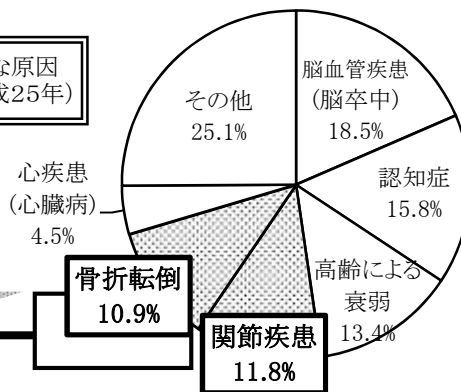
介護や支援が必要になった原因として、5人に1人はロコモが関係しています。

日本人の平均寿命と、健康で自立した生活を送れる「健康寿命」との差は、男性で約9年、女性で約12年あります。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう!

介護が必要になった主な原因  
(国民生活基礎調査 平成25年)

ロコモ関連  
22.7%



あなたは  
大丈夫?

## ロコモチェックで 体の危険信号を見つけよう!

日常のちょっとしたことから、ロコモの危険性をチェックすることができます。

- ① 家のなかでつまづいたり滑ったりする
- ② 片脚立ちで靴下がはけない
- ③ 15分くらい続けて歩けない
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 階段を上るのに手すりが必要である
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。  
(2kg=1Lの牛乳パック2個程度)
- ⑦ 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)

思い当たることはありますか?

一つでも当てはまると、ロコモの可能性ががあります

## ロコモの3大要因

原因1 バランス能力の低下

ロコモチェック①②  
に思い当たる方は要注意!

原因2 筋力の低下

ロコモチェック③~⑦  
に思い当たる方は要注意!

関節、筋肉の機能が低下すると、バランスがうまくとれなくなります。

筋力低下が、骨量低下や関節痛、運動不足などを招きます。

原因3 骨や関節の病気

膝関節や股関節の軟骨がすり減る  
変形性関節症

骨がスカスカになる  
骨粗鬆症

腰の神経が圧迫される  
脊柱管狭窄症

※症状がある方は、できるだけ早期にお近くの整形外科を受診し、適切な治療を受けることが大切です。

何歳から始めても筋力はアップします！

# ロコモは予防できる！

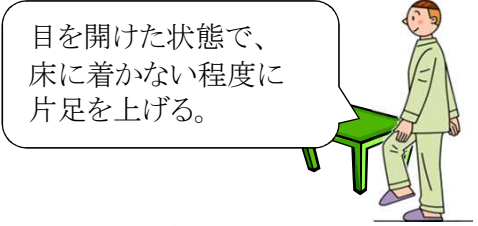
骨や筋肉の素は毎日の食事から

## ロコモーショントレーニング (ロコトレ) で寝たきりや転倒を防ごう！

ロコモの予防・改善には、関節に過度の負担をかけずに骨や筋肉を鍛えることが必要です。

**ロコトレ① 開眼片足立ち** → バランス感覚を鍛え、足を丈夫にします。  
※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

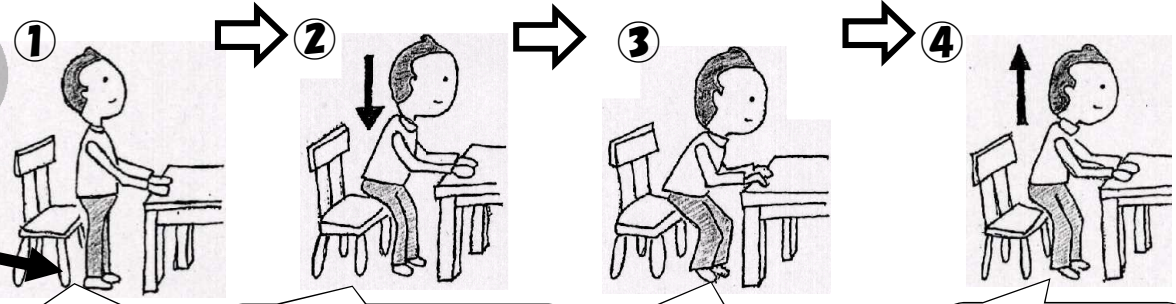
左右 1分間ずつ (1日3回)



目を開けた状態で、床に着かない程度に片足を上げる。

**ロコトレ② スクワット** → 太ももの前側、おしりなどの筋肉を鍛え、立つ・歩くなどの能力をアップさせます。 ※安全のため、いすやソファの前で行いましょう。

深呼吸するペースで 5~6回繰り返す (1日3回)



30度  
足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外を向くように立つ。

お尻をゆっくりおろす。洋式のトイレに腰かけるイメージ。

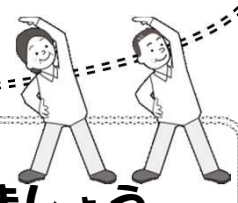
膝がつま先より前に出ないようにかかむ。

息を吸いながらゆっくり戻る。

### ロコトレ③ その他のロコトレ

ロコトレ以外にも、自分に合った運動をプラスしましょう！  
ラジオ体操・ウォーキング・水泳・卓球など、いろいろな運動がロコモ予防になります。

毎日の生活に「+10」の習慣を！  
プラステン  
今より10分多く体を動かすことが、ロコモ予防につながります。  
(例) 階段を使う、歩いて買い物に行く、家事やテレビを見ている間にストレッチ



長く続けることで効果が出ます。少ない回数から始め、少しずつ回数を増やしていきましょう。

**【注意事項】**  
・治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師と相談のもとで行いましょう。  
・無理をせず自分のペースで行いましょう。食後すぐの運動は危険ですので避けましょう。  
・痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

## ロコモ予防のための食生活

### ① 1日3食、食べましょう



【メタボ】  
体重が増えた分腰や膝に負担がかかる

メタボもやせすぎもロコモの原因に！



【やせすぎ】  
栄養不足により、骨や筋肉の量が減ってしまう

### ② 主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

#### 副菜

野菜、きのこ、海藻  
いも、具だくさんの汁物など

#### 主食

ごはん、パン、めん類など



#### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

「主菜」はたんぱく質を多く含みます

#### たんぱく質

筋肉の量を増やし、筋力を高める

➤ 多く含む食品



### ③ 骨を丈夫にする栄養素をとりましょう

#### カルシウム

骨の材料になる

➤ 多く含む食品

◎乳製品  
◎小魚・海藻・乾物  
◎大豆製品



#### ビタミンD

カルシウムの吸収を高める

➤ 多く含む食品

◎魚  
◎きのこ類 (キクラゲに多い)



#### ビタミンK

骨を守る

➤ 多く含む食品

◎納豆  
◎緑黄色野菜 (ほうれん草、小松菜など)

