

ロコモティブシンドロームを予防しよう

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が低下し、**介護が必要**になる可能性が高い状態をいいます。

自分の脚で元気に歩いている



将来の自分は…



寝たきりで介護が必要



要介護や寝たきりになる原因

脳卒中や認知症のほか、**「関節の痛み」「骨折・転倒」**が主な原因となっています。



特に**女性**が要介護状態になる原因の3割が**ロコモティブシンドローム**

まだ若いから関係ない？

骨や筋肉の量のピークは20～30歳代。**運動不足**や**不規則な食生活**が続くと40～50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、60歳代以降に思うように動けなくなる可能性もあります。

いつまでも元気にすごすために、日ごろから予防を心がけましょう

まずはロコモチェック！

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要 | <input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない | <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない | <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事※が難しい
※掃除機をかける
布団の上げ下ろしなど | <input type="checkbox"/> 2kg程度※の買い物をして持ち帰るのが難しい
※1L牛乳パック
約2本分 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない | | |

ひとつでも当てはまれば、**今日から実践！**（ウラをみてね）



ロコモ対策 ● 食生活編 ●

骨や筋肉のもとになる栄養素を毎日の食事からしっかりとりましょう。

自分に合った**エネルギー**をとりましょう

不足すると・・・

エネルギーが不足すると筋肉のたんぱく質を使ってエネルギーを作ろうとし、筋肉が減ってしまう原因になります。

1日3食とりましょう



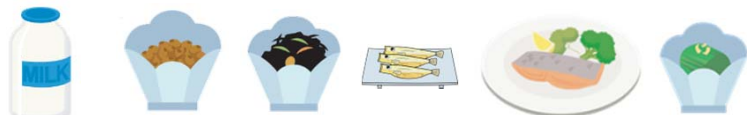
とり過ぎると・・・

体重が増え、腰や膝に負担がかかります。



骨に必要な**カルシウム**と**ビタミン**をとりましょう

カルシウムが不足すると骨がもろくなり、骨折しやすくなります。また、カルシウムの吸収や骨の形成を助けるビタミンもあわせてとりましょう。



乳製品 大豆製品 海藻 小魚 赤・青身の魚 緑黄色野菜

骨や筋肉の材料となる**たんぱく質**をとりましょう

高齢になると、たんぱく質の消化吸収の機能が低下していきます。不足しないように、いろいろな種類のたんぱく質をとりましょう。



肉 魚 大豆製品 乳製品 卵

ロコモ対策 ● 運動編 ●

骨、関節、筋肉、バランス能力は身体を動かさないと低下していきます。

頑張りすぎない、
自分のペースでね



バランス能力をつける**開眼片脚立ち**

回数の目安…左右**1分間**ずつ、**1日3回**

姿勢を
まっすぐに

転倒しないように
必ずつかまる
ものがある場所
で行います。



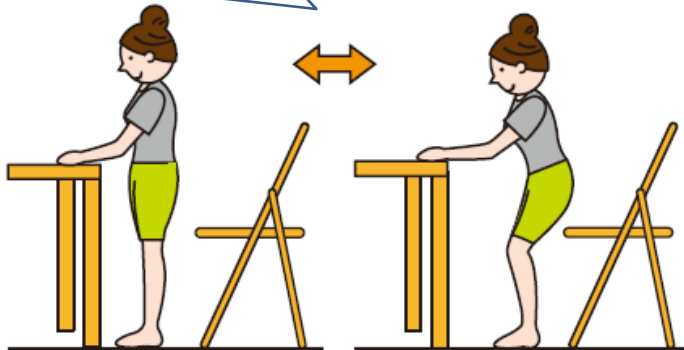
★**支えが必要な人は両手をついて行います。**

床につかない程度に片足を上げ、その姿勢のまま**1分間**保ちます。

足腰の筋力をきたえる**スクワット**

回数の目安…**3~10回**、**1日3回**

机などにつかまり、椅子に腰かけるようにしゃがんだり立ったりを繰り返します。



★**膝は90度以上曲げないようにしましょう。**
★**膝がつま先より前に出ないようにしましょう。**

その他の運動

自分に合った運動を取り入れたり、地域で行われているスポーツなどに参加してみませんか。



ウォーキング
ストレッチ
ラジオ体操