



毎日のちょっとした運動習慣が大切!

足腰の筋力を維持しロコモを予防するには、「ウォーキング」、「簡単な体操」、「日常的な家事」など、楽しみながら**長く続けられる運動を習慣**にすることも大切です。

自転車や徒歩で通勤する	エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う	掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ	テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ	仕事の休憩時間に散歩する
いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く	近所の公園や運動施設を利用する	近所のスポーツイベントに参加する	休日には家族や友人と外出を楽しむ	歩幅を広くして、速く歩く

身体を動かすことを習慣にしましょう!



食生活でロコモ対策を

ロコモ予防には、運動習慣とともに、**食生活にも気を配ることが大切**です。

1日3食バランスよく



主食(お米やめん類など)に加えて、**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品)、**副菜**(野菜、きのこ類、いも類)を添えましょう。加えて、**牛乳又は乳製品および果物**を摂りましょう。

骨粗鬆症はロコモの原因です骨を強くしましょう



牛乳、乳製品、海藻、小魚類はカルシウムの供給源として重要です。また、カルシウムの吸収を高めるビタミンD(魚介類、きのこ類など)、骨を形成するビタミンK(納豆、緑黄色野菜など)を積極的に摂ることが大切です。

筋肉量、筋力の維持のために



筋肉は加齢や運動不足により次第に衰えていきます。**魚、肉、卵、大豆、大豆製品**で筋肉のもとになる良質なたんぱく質の摂取が不可欠です。筋肉を保つためには、まず体を動かすエネルギー源となる**炭水化物や脂質**もきちんと摂ることが大切です。

ロコモ

(ロコモティブシンドローム)

健康寿命をのばす生活習慣

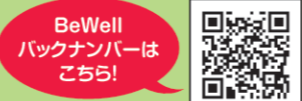
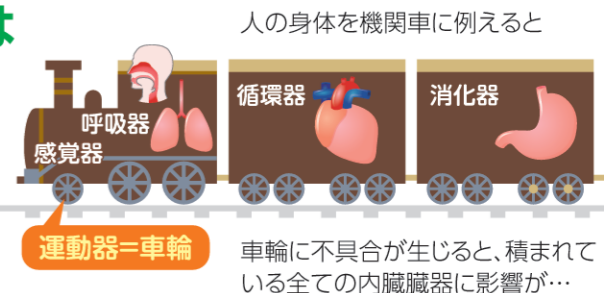


最近なんだか自信を失くしちゃってね。

お父さん そんな弱気なこと...

ロコモティブシンドロームとは

略して「ロコモ」、日本名では「**運動器症候群**」と呼んでいます。骨、筋肉、関節、神経などが障害されて「**立つ**」、「**歩く**」など移動する機能が衰えることです。**症状が進むと、要支援・要介護になる危険性**が高くなります。



まずロコモの症状を知ろう

加齢、運動不足によって全身の筋力、バランス力は自然に低下します。**ロコモは、気づかないうちに少しずつ進行**します。



7つこんなこと思い当たいませんか? ロコチェック!

自分でロコモに気づくためのツールとして**ロコチェック**があります。下の項目にひとつでも当てはまればロコモの危険があります。

<p>✓ 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>✓ 家の中でつまずいたり、滑ったりする</p>	<p>✓ 階段を上るのに手すりが必要</p>	<p>✓ 15分間続けて歩くと激しく疲れてしまう</p>
<p>✓ 掃除機をつかったり、布団の上げ下ろしなど、やや重い家事をするのが難しい</p>	<p>✓ 2kg(1リットルの牛乳パック2個)程度の買い物袋を歩いて持って帰るのが難しい</p>	<p>✓ 横断歩道を青信号の時間で渡りきれない</p>	

ロコモの代表的な病気って?

こつ そ しょうしょう 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨密度が低下する病気で、**骨がもろくなります**。そのため、**軽く転んだだけで骨折**する危険性が高くなり、寝たきりとなる場合もあります。

へん けい せい かん せつ しょう 変形性関節症

加齢によって**関節の軟骨がすり減り**、特に股関節や膝関節の動きが悪くなり、**立ったり歩いたりすると痛み**を生じます。

せきちゅう かん きょう さく しょう 脊柱管狭窄症

脊椎の変形や椎間板ヘルニアなどにより、神経の通り道が狭くなり、神経を圧迫することがあります。しばらく**歩くと、痛みやしびれ**が現れるために歩行困難となりますが、**少し安静にすると、再び歩くことができる**のが特徴です。

要支援・要介護にならないために、今日からロコトレを始めましょう!

ロコモを防ぐ4つのトレーニングで健康寿命を伸ばす!!

バランス能力をつける「片脚立ち」、下肢筋力をつける「スクワット」。この2種類の運動を「ロコトレ」、さらに体力に合わせてふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」、下肢の柔軟性、バランス、筋力をつける「フロントランジ」をロコモ予防対策として推奨しています。ロコトレは、膝や腰への負担が軽く、家庭内で安全で、簡単に、しかも継続してできるトレーニング法です。

ロコモーショントレーニング

1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

姿勢をまっすぐ
机などにつかまって
床につかない程度に片脚をあげる

※支えが必要な人は十分に注意して、机に両手や片手をつけて行います。
※指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

ポイント
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。姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度位に開きます。
立ち/しゃがみ動作を繰り返す
つま先は30度開く
膝が出ないように注意

※スクワットができない時はイスに腰かけ、机に手をつけて立ち/座りの動作を繰り返します。
※机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

ポイント
動作中は息を止めないようにします。膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

3 ふくらはぎの筋力をつけるロコトレ「ヒールレイズ」

※10~20回(できる範囲で)を2~3セット行いましょう。

両足で立った状態で、かかとを上げ、ゆっくりと下ろす動作を繰り返す

※立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。
※自信のある人は壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

ポイント
バランスを崩しそうな場合は壁や机に手をつけて行ってください。またかかとを上げすぎると転びやすくなります。

4 下肢の柔軟性・バランス・筋力をつけるロコトレ「フロントランジ」

※5~10回(できる範囲で)を2~3セット行いましょう。

太ももが水平になる位

腰に両手をつけて両脚で立つ
膝をゆっくり大きく前に踏み出す
腰を深く下げ
身体を上げて踏み出した脚を元に戻します

ポイント
上体は胸を張り良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。