

### ～あなたは大丈夫？

### ロコモティブシンドローム(ロコモ)～



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器疾患や運動機能低下によって、立つ・歩く・階段昇降などの移動能力が低下した状態で、転倒・骨折しやすくなり、将来的に自立した生活が困難となる危険があります。ロコモは高齢者の問題と考えられがちですが、若いうちからの予防対策が大切となります。

### ロコモの原因は？

#### (1) 運動器疾患

運動器とは、骨や筋肉、関節、脊髄や神経などの体を動かすために必要な器官です。

#### (2) ロコモの原因となる主な疾患

##### ①骨粗鬆症

骨密度の低下により、骨がもろくなり骨折しやすくなります。



##### ②変形性関節症

関節の軟骨がすり減り、慢性的に痛みが生じます。



##### ③変形性腰椎症

腰椎の変形や椎間板ヘルニアにより、神経が圧迫され脚にしびれや痛みが生じます。

### \*ロコモチェックしてみよう\*

1つでも当てはまるとロコモの心配があります。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要である
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、やや重い家事が困難である
- 2kg(1ℓの牛乳パック2個)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



### ロコモを予防しよう！

便利な移動手段が多い現代社会では、日常生活に支障がないと思っていても、ロコモになっていた、すでに進行している場合が多くあることがわかっています。自覚症状がなくても要注意です。また、メタボの人や、高血圧などの生活習慣病がある人は比較的若い頃からロコモの原因となる病気にかかりやすいこともわかってきました。いつまでも元気な足腰を保ち歩き続けるために、若いうちから運動と栄養に注意しましょう。

#### <運動編>

ロコモ予防のためには、日常的に体を動かすことを心がけることが大切です。ロコモは移動能力が低下した状態なので、特にバランス能力と下肢の筋力が大切となります。2つのロコモを自分のペースに合わせて実践してみましょう。

#### \*ロコトレ1 片脚立ち

(バランス能力をつけるロコトレ)

- (1) 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- (2) 床につかない程度に、片脚を上げます。

左右とも1分間で1セット、1日3セット



#### \*ロコトレ2 スクワット

(下肢の筋力をつけるロコトレ)

- (1) 足を肩幅に広げて立ちます。
- (2) お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



5～6回で1セット、1日3セット

\*ガイドムービーではロコトレの詳細や、上記2つの運動にプラスすると良い、ヒールレイズ、フロントランジを紹介しています。

<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

#### <食事編>

食事は1日3食バランスよく摂ることが大切です。骨や筋肉の素となるタンパク質や不足しがちなカルシウムやビタミンD、ビタミンなどの摂取を心がけましょう。

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

㊦かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
㊧ぶら	適度な油脂は細胞などを作るのに必要	点
㊨く	良質なたんぱく源の代表	点
㊩ゆうゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
㊪さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	点
㊫いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
㊬も	糖質でエネルギー補給、ビタミン、ミネラルを含む	点
㊭まご	いろいろな調理法でたんぱく質が摂れる	点
㊮いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
㊯だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	点

ほとんど毎日摂る場合：1点、それ以下の頻度：0点として計算してみましょう。あなたの得点は？

毎日の食事で7点以上を目指しましょう!!

\*食生活の詳細なアドバイスはこちら

<https://locomo-joa.jp/check/food/>



出典：厚生労働省HP

ロコモチャレンジ！推進協議会

健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)