

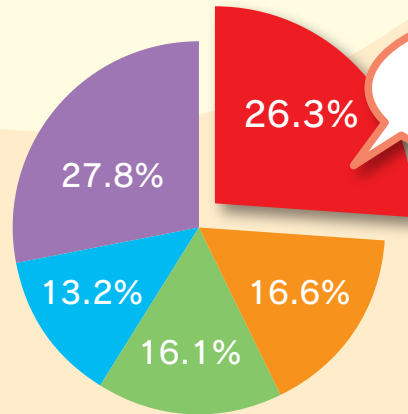
知っていますか？

ロコモティブ シンδροーム



ロコモティブシンδροーム (略してロコモ)とは？

運動器（骨・関節・筋肉等）の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下しており、介護が必要になる危険性の高い状態です！



介護が必要となる原因の**第1位**が**運動器の障害**です!!

■ 運動器の障害

※骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷の合計

■ 認知症

■ 脳血管疾患（脳卒中）

■ 高齢による衰弱

■ その他

(令和4年 国民生活基礎調査)



若い人もロコモに注意が必要です!!

運動不足・運動習慣がない、肥満・やせ、スポーツによるケガ等により、移動するための機能が、少しずつ低下しているかもしれません…心当たりはありませんか？

適度に運動し、適切な栄養を摂ることで、骨や筋肉は強く丈夫に維持されます。

若い頃から、健康づくりに取り組みましょう♪

まずは、自分の体の状態をチェックしてみましょう！
下記の項目に、いくつ当てはまるでしょうか？



- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中で、つまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 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

1つでも当てはまると
**ロコモの心配が
あります!!**



いつまでも自分の足で歩くために…
ロコモ予防に取り組みましょう!

裏へ

みんなで
Let's ロコモ!

ロコモを防ぐには、簡単な運動(ロコトレ)を毎日続けましょう!
お休みする日があってもよいので、続けることが肝心です!

① 片脚立ち

床につかない程度に
片脚を上げます

- ※最初は自分が挑戦できる秒数キープでOK
- ※姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう
- ※支えが必要な人は、両手や片手をつけて行いましょう

左右1分間ずつ
1日3回行う



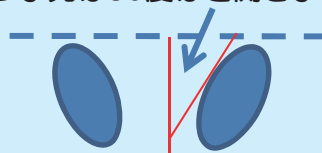
② スクワット

足は肩幅より広めに、ゆっくり
数えながら、お尻を後ろに
引くように身体をしずめます

ゆっくり5~6回
1日3回行う

ひざは
つま先より
前に出ない
ように!

つま先は30度ほど開きます



身体を動かしたら、栄養も摂りましょう!あなたの食生活は大丈夫?

メタボ・やせすぎも
ロコモの原因になります!

メタボになると、動脈硬化による心臓病・脳卒中になるリスクが高まるだけでなく、体重が増えることで、腰や膝に負担がかかります。逆にやせて栄養不足になると、筋肉の量が減り、骨も弱くなります。ロコモを防ぐには、運動のほかにも食生活も重要です!!



毎日の食事で大切なことは?

- ★1日3食食べましょう
朝ごはんも抜かずに…
- ★バランスよく食べましょう
主食・主菜・副菜をそろえて
- ★骨や筋肉を強くする
食品を摂りましょう



骨を強くする栄養素

カルシウム

骨を作る最も重要な栄養素
(多く含まれる食品)
牛乳、チーズ、小魚、海藻類

ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を高める
(多く含まれる食品)
鮭、さんま等の魚類、きのこ類

ビタミンK

骨の形成・骨質の維持に関係
(多く含まれる食品)
納豆、小松菜、モロヘイヤ

たんぱく質

骨の大切な材料
(多く含まれる食品)
肉、魚、大豆製品、乳製品

筋肉を強くする栄養素

たんぱく質

筋肉を作る最も重要な栄養素
(多く含まれる食品)
肉、魚、大豆製品、乳製品

ビタミンB6

たんぱく質の分解や
合成を促進する栄養素
(多く含まれる食品)
レバー、マグロの赤身、
穀類、種子類

エネルギー

不足すると、たんぱく質が
分解される
(多く含まれる食品)
ごはん、パン、
めん類、油



石川県では、ロコモ予防事業を実施しています。
石川県健康推進課 TEL: 076-225-1584

石川県ホームページ
「ロコモ予防普及事業」

