

始めよう！ ロコモティブシンドローム予防

ロコモを予防して、
いつまでも健康でいきいきと
過ごしましょう！



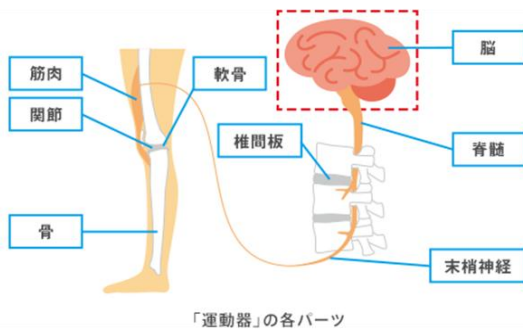
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは

ロコモは、骨や関節、筋肉といった運動器の障害のために、立つ・歩く・走る・座るなど、日常生活に必要な身体の移動機能の低下をきたした状態です。

進行すると、介護が必要になる危険性が高くなります。

運動器って何？

人間の身体は機能ごとに分業しています。食物を消化・吸収する“消化器”(胃や腸)と同じように、身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される“運動器”の働きによるものです。

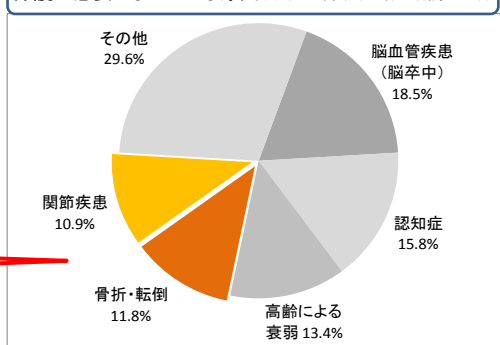


運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもの。
運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。
(ロコモパンフレット2014年度版より)

健康寿命を延ばしましょう

現在、介護が必要となった主な原因の第1位は、「運動器の障害」である骨折・転倒、関節疾患です。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である健康寿命を延ばし、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう！

介護が必要となった主な原因(平成25年国民生活基礎調査より)



運動器の障害(22.7%)

ロコモの要因

心あたりはありませんか？ロコモに関係するこんな要因。

- 運動習慣のない生活
- やせ過ぎと肥満
- 活動量の低下
エレベーターや自動車の使い過ぎに注意！
- スポーツのやりすぎや事故によるケガ
- 痛みやだるさの放置

ロコモ

福岡県健康ポータルサイト



<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp/>



ロコモのメニューも充実しています！

- *あなたの骨・関節・筋肉は大丈夫？ロコモをチェック
- *ロコモティブシンドローム予防
- ☞ロコモの動画も配信中です

こんな症状、思い当たりませんか？ 7つのロコチェック

ロコチェック

自分のロコモ度は、「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレ(ロコモーショントレーニング)を始めましょう。

			チェック欄
1		片脚立ちで 靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2		家の中でつまずいたり 滑ったりする	<input type="checkbox"/>
3		階段を上るのに 手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4		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)	<input type="checkbox"/>
5		2kg程度の買い物をして 持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	<input type="checkbox"/>
6		15分くらい続けて 歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7		横断歩道を青信号で 渡りきれない	<input type="checkbox"/>

(ロコモ チャレンジ！ 推進協議会HPより)

始めよう！運動習慣、続けよう！ロコトレ

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」は続けることが肝心です。毎日続けましょう！
頑張りすぎず、無理せず自分のペースで行いましょう。また、自分に合った安全な方法で始めてください。
もし今、足腰に痛みや違和感を感じていたら、お近くの整形外科医に相談しましょう。

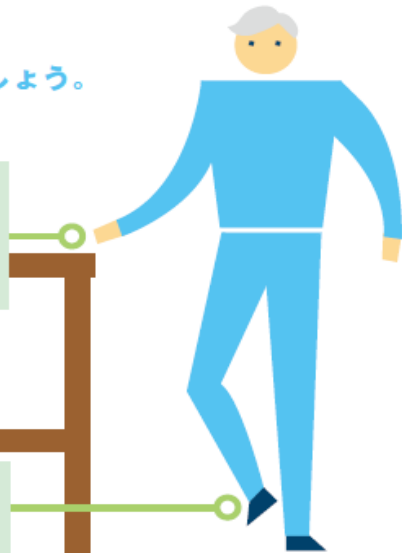
ロコトレ①

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。

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。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



- 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、
十分注意して、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、
机に指先をついて
行います。

ロコトレ②

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
開きます。



2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



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。

スクワットができないときは、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。

※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。

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。

(ロコモパンフレット2014年度版より)

👉ロコトレは、バランス・筋力・継続力が大事！

ロコトレにプラスするならこんな運動

ご自分の体力に合わせてやってみましょう！

ふくらはぎの筋力アップ

カーフレイズ

[1日の回数の目安]

10～20回(できる範囲で)×2～3セット



両足で立った状態で踵を上げて・・・

ゆっくり踵を落ろします。



立位や歩行が不安定な方は、イスの背もたれなどに手をついて行ってください。

自信のある方は、壁などに手をつけて片脚だけでも実践してみましょう。



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。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

フロントランジ

[1日の回数の目安]

5～10回(できる範囲で)×2～3セット

下肢の柔軟性・バランス能力・筋力アップ



腰に両手をつけて両脚で立つ

脚をゆっくり大きく前に踏み出す

太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる

身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

(ロコモ チャレンジ! 推進協議会HPより)

毎日の生活に「+10」の習慣を!

たった10分プラスするだけ!

- 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。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 歩幅を広くして、速く歩く。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、すべての運動がロコモ対策になります。

参考：厚生労働省アクティブガイド2013

食生活でロコモ対策

- メタボもやせすぎも要注意！
正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。
- 「5大栄養素」を1日3回の食事から
バランスよく摂ることが大切です。
5大栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル。
- 栄養バランスは、1週間の中でととのえても大丈夫。
無理なくそろえるのが続けるコツです。
- 献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだり・・・
楽しく食べる工夫をしましょう！



一緒に食べるとおいしいもの。
会話をしながら、食事を楽しみましょう。

ロコ コラム

望ましい食生活を身につけましょう

バランスのよい食生活を実現するには、栄養面だけでなく、暮らし全体から食生活をとらえることが大切です。望ましい食生活のあり方を定めた次の「食生活指針」10項目を参考にしてください。

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 食事を楽しみましょう | 6 食塩や脂肪は控えめに。 |
| 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 | 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。 |
| 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 | 8 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。 |
| 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。 | 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。 |
| 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせて。 | 10 自分の食生活を見直してみましょう。 |

※平成12年文部省・厚生省・農林水産省作成

骨を強くする食生活

- 骨はつねに生まれ変わっています。生まれ変わるための材料が必要です。
骨をつくる材料で最も重要なカルシウムを多く含む牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品などを積極的に摂りましょう。
- カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンKもしっかり摂りましょう。
肉、魚、牛乳、大豆などはアミノ酸バランスの良い良質なたんぱく源で、ビタミンDは鮭などの魚やキノコ類に多く含まれます。また、ビタミンKは納豆や青菜に多く含まれます。
- カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン（リン酸塩）、カフェインの摂りすぎに注意！
加工食品などで使われている食品添加物の中にはリン（リン酸塩）が多く含まれています。

筋肉を強くする食生活

- エネルギーが不足すると、やせて筋肉が減ってしまいます。
たんぱく質に加え、エネルギー源となる炭水化物や脂質をしっかり摂ることも大切です。
- たんぱく質はいろいろな食品を組み合わせると摂りましょう。
たんぱく質は約20種類のアミノ酸からなる栄養素ですが、体内で合成できないため必ず食品から摂らなければならない必須アミノ酸が9つあります。各食品に含まれるアミノ酸の量がそれぞれ異なることから、いろいろな食品を組み合わせると摂ることが大切です。
- たんぱく質とビタミンB6と一緒に摂ると効果的。
ビタミンB6が多く含まれているマグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナなどをたんぱく質と合わせて摂るといいでしょう。

(ロコモパンフレット2014年度版より)

👉 きちんと食べて、ロコモに負けない身体づくり