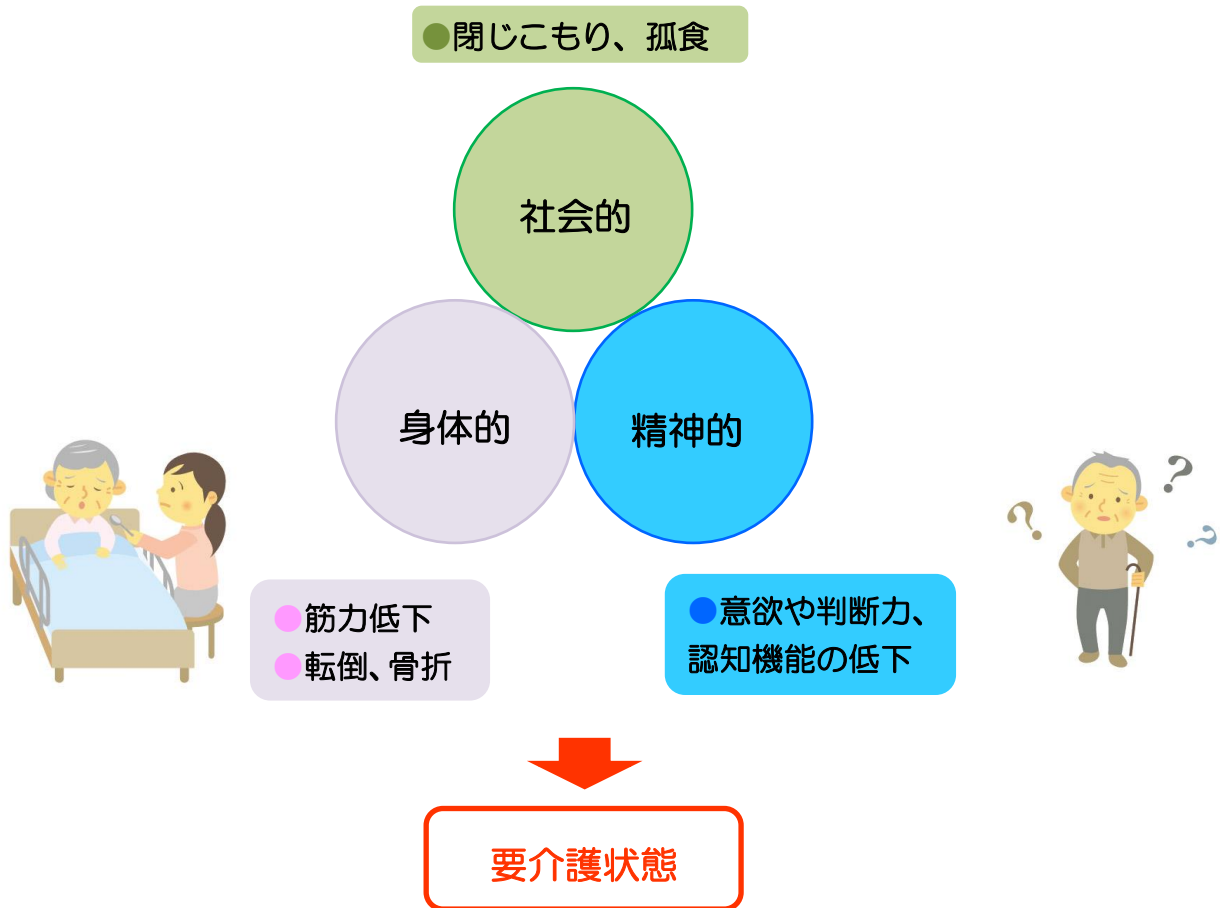


## ロコモティブシンドロームについて

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、寝たきりや要介護になるリスクの高い状態のことで、略して「ロコモ」と呼んでいます。



### <ロコモ判定：7つのチェック項目>

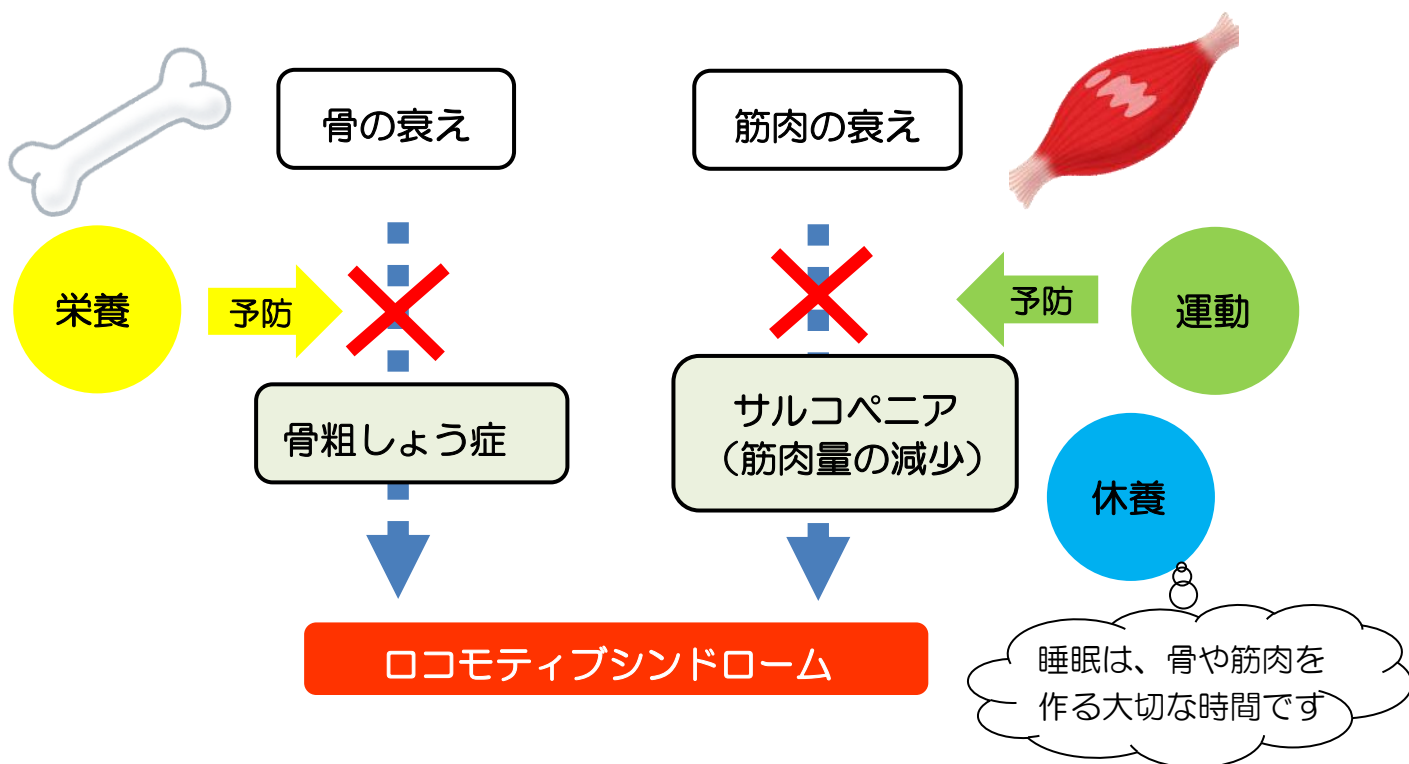
質問	項目	チェック ✓
Q 1	片脚立ちで、靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
Q 2	家の中でつまずいたり、滑ったりする	<input type="checkbox"/>
Q 3	階段を上がるのに、手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
Q 4	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>
Q 5	15分くらい続けて歩けない	<input type="checkbox"/>
Q 6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)	<input type="checkbox"/>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

※上のチェック項目に1つでも当てはまればロコモの疑いがあります。

## 低栄養改善でロコモ予防を

高齢期では、痩せている人や血液中の栄養成分が低い人は、要介護状態になるまでの期間が短い傾向があります。この状態を「低栄養」と呼びます。低栄養になるとロコモの要因となる骨粗しょう症やサルコペニア（筋肉量の減少）などが起こりやすくなります。

★ロコモ予防には、骨と筋肉を強くする食生活を工夫することが大切です。



### 「5大栄養素」は1日3回の食事から

私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素です。骨や筋肉を強くするためには、1日3回の食事から5大栄養素をバランスよくとることが大切です。

主菜、副菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさずに

品目	おもな食品	おもな栄養素	役割	頻度
主食	ご飯やパン、麺類など	炭水化物	エネルギー源 (生活・運動)	毎食
主菜	メインとなるおかず 肉、魚、卵、大豆製品など	たんぱく質	骨・筋肉の材料	
副菜	付け合わせのおかず 野菜、海草、きのこなど	ビタミン、ミネラル 食物繊維	骨・筋肉を効率的に生成	
牛乳・乳製品	牛乳、チーズ、 ヨーグルトなど	カルシウム	骨の材料	毎日
果物	みかん、りんご、いちごなど	ビタミン、ミネラル	骨・筋肉を効率的に生成	

## 予防のためのトレーニング

ロコモを予防するためには、筋肉や骨を強くして日常動作を安定させることが大切です。筋力の低下を防ぐために、家庭でも簡単にできるトレーニング方法があります。

★無理をせず、治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。

### ① 開眼片脚立ち

床につかない程度に片脚をあげます。  
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

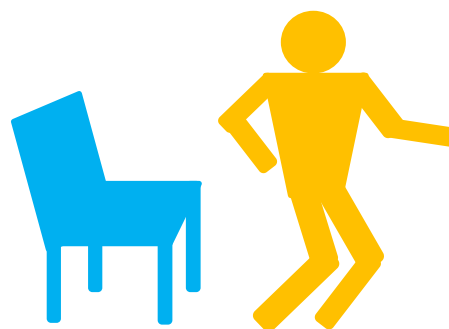
- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



### ② スクワット（膝の屈伸運動）

深呼吸をするペースで  
ゆっくり5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。

- 安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



このほかにも、ストレッチや関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操やウォーキング、庭の草むしりや農作業など日常生活の中で積極的に体を動かすことが良いとされています。

しっかり動いたら、しっかり栄養をとり、ロコモに負けない身体を作りましょう。

各市町の介護予防事業における運動教室や栄養教室等に参加することも大切です。

ロコモを予防することにより、高齢になっても寝たきりや介護が必要になる時期を遅らせることが期待できます。

日常の身体活動量の増加や維持、栄養状態の改善を心がけていくことで、生活習慣病などの予防にもなり、健康寿命を延ばすことにもつながります。