

# ロコモ

## 予防で 元気な生活

皆さんは、「ロコモティブシンドローム」、略称ロコモという言葉を知っていますか。ロコモは身体を動かす運動器が衰えている状態で、放っておくと将来、介護が必要になる可能性が高まります。予防方法をしつかり学び、実践し、いつまでも健康で元気な生活を送りましょう。

問い合わせ 健康推進課 池谷 ☎(23)0024

### 寝たきりや要介護の主な原因

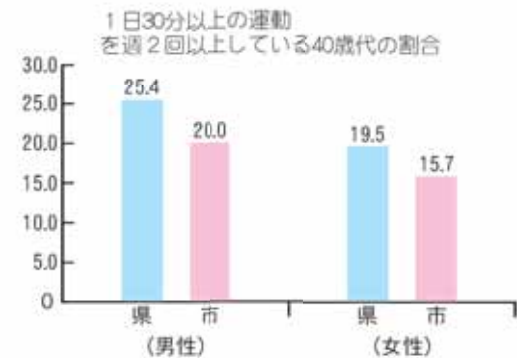
ロコモ(運動器症候群)は、身体を動かす仕組みである骨・関節・筋肉・神経系などの運動器が、加齢の影響や変形性関節症、骨粗鬆症などの運動器疾患により衰えている、または衰え始めている状態のことです。

運動器の衰えは、歩く、立つといった日常生活に必要な移動能力の低下を招きます。ロコモによる「運動器の障害(関節疾患・骨折転倒)」は、「脳血管疾患」に次ぎ要介護・要支援となる原因の第2位と

なっています。40歳代から始まる人もあり、放っておくと寝たきりなどの介護が必要な状態になる可能性が高まるなど、若いころからの運動習慣や食生活が大きく影響しています。

元気で健康に過ごすためには、生活習慣病予防やロコモ予防を、高齢期になってからではなく、子どもや青年・壮年期から始めていくことがとても大切です。

右下には「簡単にできる! 7つのロコモチェック」を掲載しました。自分の状態がロコモでないかを確認してください。



### ちょっとした運動でロコモ予防を

筋力やバランス力、持久力などは、誰もが加齢とともに衰えていきます。そこに運動不足が加わることで、これらの機能低下のスピードをさらに速め、ロコモになる危険性を高めます。ロコモ予防には、運動がとても効果的です。

### ①運動不足と感じている皆さん

平成25年度に市が実施した健康と食育に関するアンケート調査によると、「40歳代で1日30分以上の運動を週2回以上している人」の割合は、男性20.0%(県25.4%)、女性15.7%(県19.5%)となっています。いずれも県の平均

簡単にできる!  
7つのロコモ  
チェック

- 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
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の重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

7つの項目のうち、1つでも当てはまれば「ロコモ」が疑われます。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、医師の診察を受けることをお勧めします。

### ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」①

#### 「片脚立ち」でバランス能力アップ

\*左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



床につかない程度に片脚を上げます。

#### ポイント

- 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、十分に注意して、机に両手をついて行います。



### ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」②

#### 「スクワット」で下肢筋力アップ

\*深呼吸をするペースで、5から6回繰り返します。1日3回行いましょう。



肩幅よりやや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。

膝がつま先より前に出ないように、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。

#### 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。
- 太ももや後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意をして、机に手をつけておこないます。



生きがいリーダーハッピーによる貯金体操



若がえり体操教室

②65歳からの運動教室  
65歳以上で運動を始めたい人のために、表1の通り4月以降、新たに参加者を募集する教室があります。各種教室に参加された人からは「肩こりや腰痛が楽になった」や「運動が楽しい」、「教室以外でも運動する習慣が身についた」などの声が聞かれています。参加を希望される人は、表1の問い合わせ先までご連絡ください。

①骨を強くする食生活  
骨をつくる材料で最も重要な栄養素は、カルシウムです。カルシウムを多く含む代表的な食材は、牛乳や乳製品、小魚ですが、緑黄色野菜や海藻類、大豆製品などにも多く含まれます。また、ビタミンD(魚・きのこ類)は腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、ビタミンK(納豆・青菜)は骨の形成や骨質の維持に働きます。

### 食事でロコモ予防

食事におけるロコモ対策のポイントは、1日3回の食事をバランス良く取り、「骨を守る・強くする」や「筋肉を維持・強くする」ことです。

②筋肉を強くする食生活  
筋肉の量を増やし、筋力を高めるために重要な栄養素は、たんぱく質です。たんぱく質を多く含む代表的な食材は、肉や魚、卵、乳製品、大豆製品です。たんぱく質は、骨の大切な材料にもなります。運動と食事どちらも大切としたことを意識し、バランス良く取り組むことがロコモ予防につながります。

表1 65歳からの運動教室

教室名	内容	平成27年度開校予定	問い合わせ
若がえり体操教室	ストレッチ、ボール・ダンベル体操など。「ロコモ度テスト」を教室の前後行い効果を図ります。(全12回)	時期未定	健康推進課 ☎0024
かるやかバランス教室	運動測定結果から個々に合う運動メニューを提供します。(全12回)	5月開校	
生きがいリーダーによる貯金体操	転倒予防のための体操を地域の公民館などを会場に実施します。	通年実施	市体育協会 ☎6869
歩友ウォーキング教室	市内のウォーキングコースを歩きます。月2回、年間を通じて実施	4月開校	