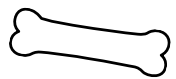




あなたは、大丈夫？ ロコモティブシンドロームにご用心



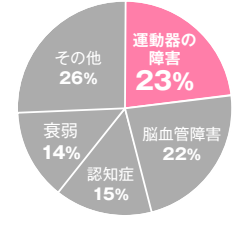
1. 「ロコモティブシンドローム」って何？

「ロコモティブシンドローム」とは、略して「ロコモ」（以下「ロコモ」）と呼ばれており、筋肉・骨・関節といった運動器の働きが衰え、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態をいいます。ロコモを放っておくと、普段の生活に介護が必要になったり寝たきりになったりすることも・・・

2. ロコモになると、どうなるの？

- ・・・ロコモの主な原因は・・・
- ① 筋力の低下⇒下半身の筋力が低下すると「立つ、歩く」といった基本的な動作が難しくなります。
- ② バランス能力の低下⇒筋肉、骨、関節などのどこかに障害が起きるとバランスがとりにくくなり、転倒の危険！
- ③ 骨や関節の病気による痛みやしびれ⇒歩くことが困難に・・・

介護や支援が必要になった原因



約5人に1人が
運動器の障害
(骨折・転倒・骨や関節の病気)
資料：平成23年厚生労働省
国民生活基礎調査

3. ロコチェック ＜ロコモーションチェック＞

1つでも当てはまると、
ロコモの危険があります。

1 □片脚立ちで靴下が履けない

2 □家の中でつまづいたり滑ったりする

3 □階段を上がるのに手すりが必要である

4 □家の中のやや重い仕事が困難である

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本程度

6 □15分くらい続けて歩くことができない

7 □横断歩道を青信号で渡りきれない

4. トレーニングで予防!

動作中は息を止めないように!
無理せず自分のペースで行いましょう!

バランス能力アップ：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ところで行いましょう

床につかない程度に片脚を上げます

下肢筋力をつける：スクワット
◎5-6回繰り返す 1日3回行いましょう

膝(90度以上曲げない)がつま先より前に出ないように。
膝が足の人差し指の方向に向くようにし、お尻を後に引くように体を沈める。

足を肩幅より広めに立ち、つま先は30度くらい外に開きます。

5. 食生活で予防!

骨や筋肉の“素”は
毎日の食事から!

- 筋力になるたんぱく質
- 骨の材料カルシウム
- 骨を強くするビタミンD、ビタミンK

いろいろな食品を
バランスよく食べましょう。

転用・転載元 ロコモ チャレンジ! 推進協議会WEBサイト

3月1日～8日は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために「女性の健康週間」を創設し、女性の健康づくりを進めています。市では、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。この機会にぜひ自分の健康について考えてみましょう（詳細については市ホームページ等をご覧ください）。