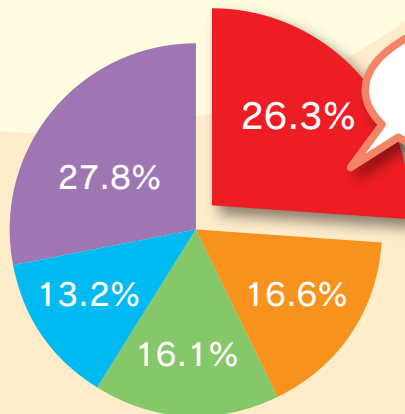


知っていますか？

# 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



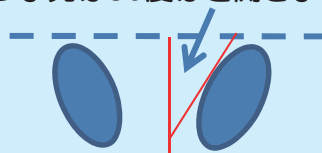
## ② スクワット

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」

