

# ロコモを予防しよう！

## 《ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何?》

主に加齢による骨・関節・筋肉といった運動器の機能が衰えることにより日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態

足腰が弱くなり、立ったり歩いたりすることが難しくなった状態もロコモです

推定患者数は国内で4700万人とされ、メタボリックシンドロームに続く新たな国民病とも言われています  
ロコモ予防は一朝一夕にできるものでなく、若いうちからしっかり筋力を鍛え、維持することが大切です

## ロコモティブシンドロームの自己チェック

- 1 片足立ちで靴下が履けない
- 2 階段を上るのに手すりが必要
- 3 15分くらい続けて歩けない
- 4 家のなかでつまづいたり滑ったりする
- 5 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 6 2kg程度の買い物で持帰りが困難
- 7 家庭でのやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろし)が困難

※上記の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

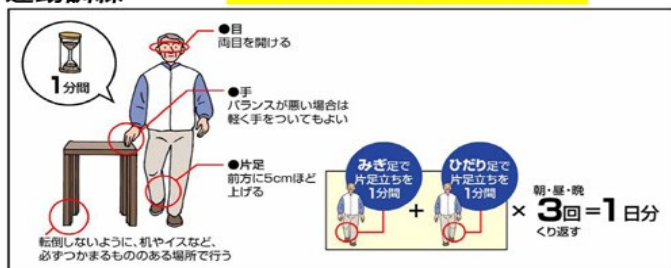
## Let's ロコトレ

その1

### ダイナミックフラミンゴ体操 (バランス能力UP!)

ロコモのための  
運動訓練

開眼“片足立ち”訓練



- ・片足立ちは両足立ちに比べて 2.75倍の負荷がかかる
- ・1分間片足立ち訓練=約53分間歩行に相当

厚生労働省2006. 8. 29記事、 阪本桂三、整形外科学会

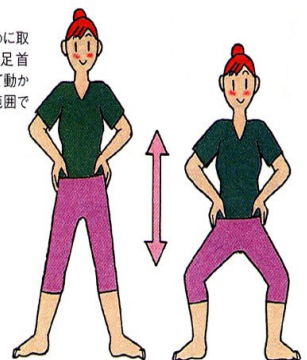
動作の途中はゆっくり呼吸  
深呼吸をするペースで  
膝に負担がかかり過ぎないように  
90度以上曲げないように

その2

### ロコモン体操 (下肢筋力UP!)

股関節の体操

足幅を腰幅より広めに取り、股関節・膝・足首の関節を連動させて動かす。無理をしない範囲で4~8回行う。



その他のおすすめ体操：ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操

# ロコモを予防しよう！

## 食事でロコモ予防

《ポイント1》カルシウムが吸収されやすい食品・多く含む食品を選ぶ

### ◆カルシウム吸収率の高い食品

- ①牛乳(吸収率53%)
- ②小魚(吸収率38%)
- ③海藻(吸収率30%)

### ◆カルシウムを多く含む食品

- ・大豆製品
- ・ナッツ類
- ・緑黄色野菜(かぼちゃ、小松菜など)

《ポイント2》カルシウムの吸収率をUPさせる食品を摂る

### ◆マグネシウム

- ・体が正常に働くカルシウムとマグネシウムの体内割合は**2:1**がベスト
- ・ほうれん草、玄米、豆、ナッツ類に多く含まれる

### ◆ビタミンD

- ・干しシイタケ、レバー、鮭に多く含まれる
- ・日光浴にもビタミンDをUPさせる効果あり



## 身体活動でロコモ予防

中強度の活動が日常生活にどのくらい含まれるかが健康に大きく関わることが分かってきました  
おすすめの中強度の活動は「速歩き」。

筋肉は、意識して歩くとより多くの筋肉を使おうとするので、筋力UP効果も期待できます  
「歌は歌えないが、人と会話が出来る程度の活動強度」がポイント！

## 減量でロコモ予防

立っているときは、左右の膝で体重を半分ずつ支えています。歩くときには体重の2~3倍、階段の上り下りでは6~7倍の負荷がかかっています  
体重が1kg減ると歩くときに膝にかかる負担は2~3kgも軽くなります

## 意識して歩くと+αでこんな効果も

\* 歩くことには、免疫機能を高め病気を予防する効果もあります



早歩きで予防できる健康障害	1日の歩数	中強度の活動時間
うつ病など精神的健康障害	4,000歩	5分以上
認知症、ロコモティブシンドローム	5000歩	7.5分以上
骨粗しょう症、動脈硬化	7,000~8,000歩	15~20分以上
メタボリックシンドローム(高血圧・糖尿病等)	8,000~10,000歩	20~30分以上

まずは、現状より**2,000歩・中強度の活動を5~10分増やすことからはじめてみましょう！**

骨や筋肉の量のピークは20~30代！適度な運動と適切な栄養で強く丈夫な体を作ります  
若い今からロコモ予防始めてみませんか？