

ロコモティブシンドロームを予防していきいき生活!

ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)とは、運動機能症候群ともいわれ、骨や関節、筋肉、神経系などの運動器の障害のために「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。要支援・要介護になった原因の約4人に1人はこのロコモとされています。



～ロコモは知らないうちに進んでいく!～

予備軍

- 健康な状態
 - ・運動習慣のない生活
 - ・やせ過ぎや肥満
 - ・活動量の低下
- 運動器の故障
 - ・スポーツのやりすぎや事故によるケガ

ロコモ

- 腰痛/膝痛
 - ・痛みやだるさの放置
- 運動器疾患の予兆を放置することによる重篤化

重症化

- 疾患による要支援・要介護リスク上昇
 - ・骨粗しょう症・変形性関節症
 - ・変形性脊椎症
- 要支援・要介護

■7つのロコモチェック■

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家中でつまずいたり滑ったりする
- 階段をあがるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1%牛乳パック2個程度)
- 家中のやや重い仕事が困難である

ひとつでも当てはまれば、**ロコモである心配があります。**

早い人では、40代からロコモが始まっています。まだ大丈夫ではなく、若いうちからロコモの発症・重症化を防ぐための予防や対策が必要です。

安心するのはまだ早い!

要注意
当てはまるなら
ロコモ予備軍?!

■こちらもチェック■

- 遅刻しそうになっても走らない
- 一緒に歩いている人から遅れがちになる
- 階段を下りるときに手すりがほしい
- 立ち上がってすぐに歩き出せない
- 階段を避けて、エレベーター・エスカレーターを使う

～今からできる! 予防3原則 体重管理・運動・食事～

体重管理

ロコモと肥満・やせは密接な関係にあります。運動不足や食事の過剰摂取・不足で筋力や骨量の低下などを招きます。ご自身の体格を時々チェックして、体重管理に役立てましょう。

■BMI = 体格指数(肥満の目安) = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

【判定基準】18.5未満: やせ 18.5以上～25未満: 標準 25以上: 肥満

■標準体重kg(最も病気になりにくく体重) = $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

運動

●ロコモ予防の運動はたった2つです。毎日続けましょう!

●片足立ち

【バランス能力を鍛えるためのトレーニング】

床につかない程度に片足を上げます。片足1分ずつ、1日3回行います。転倒防止のためつかまる物がある所で行いましょう。



●スクワット

【太ももの前と後ろを鍛えるためのトレーニング】

膝がつま先よりも前に出ないように注意して、椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下におろし、立ち上がります。1回に5～6回繰り返し、1日3回程度が目安です。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

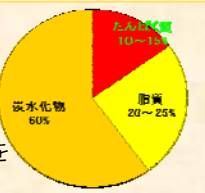


ロコモチャレンジ推進協議会パンフレット参照

食事

骨を丈夫にする

- 骨の健康状態をみる骨密度や骨塩量を高く保つためには**十分なカルシウム量**が必要です。
- 乳製品、大豆製品、小魚、青野菜、ヒジキなどカルシウムを多く含む食品を利用して骨の強化を図りましょう。



エネルギーのバランス割合

筋肉を丈夫にする

加齢とともに筋肉量は低下します。
●食事量の少ない高齢者にとってたんぱく質の量を増やすことは難しい問題ですが、**同じ量でも質を上げて**効率よくたんぱく質を摂取することが大切です。
●肉、魚、卵、乳製品などから**良質なたんぱく質**をバランスよく取ることが重要です。
※ただし、腎疾患などで食事療法でたんぱく制限が必要な場合は医師の指示内容に従います。



★たんぱく質の合成をアップさらに骨形成を促す栄養素

ビタミンB6
ビタミンB6にはたんぱく質を分解して吸収を高めたり、合成を促進する働きがあります。



カルシウム
カルシウムは、加齢とともにもろくなりがちな骨を丈夫にする。



ビタミンD
ビタミンDは小腸や腎臓でのカルシウムシウム吸収を促進し血液中のカルシウム濃度を保って骨を丈夫にします。



ビタミンK
骨にあるたんぱく質を活性化して骨の形成を促します。



ビタミンB6
ビタミンD
カルシウム
ビタミンK

鮭の味噌風味ホイル焼き



良質なたんぱく質源で**ビタミンB6**や**ビタミンD**が豊富な**鮭**に**カルシウム**源の**チーズ**、**小松菜**ビタミンDを含む天日干の**干し椎茸**を組み合わせた1品です。

＜材料＞ (1人分)
鮭切り身(無塩)1切れ / 玉ねぎ20g / 南瓜30g
干し椎茸1枚 / 小松菜20g / チーズ10g
a (味噌8g/みりん小さじ1/2/酒小さじ1/2)

＜作り方＞
1. 玉ねぎはくし型に切る。南瓜を薄切りにする。小松菜は茹でて3cm長さに切る。干し椎茸は戻して石づきをとる。
2. アルミホイルの上に鮭と1、チーズを乗せ、aの調味料を上からかけ、ホイルで包む。
3. フライパンにふたをして焼く。

※養価: エネルギー: 179kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 5.7g 食塩: 1.3g
カルシウム: 123mg

JA鹿児島県厚生連 地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。

