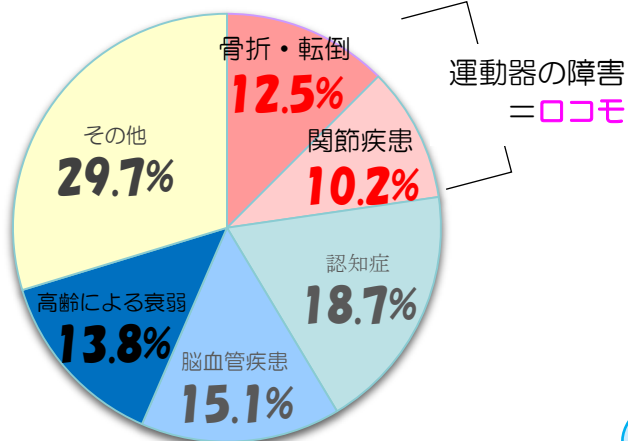


# 足腰を丈夫に保つ生活の工夫を!!

## ～ロコモティブシンドロームにならないために～

### 65歳以上の要介護の原因 (平成28年国民生活基礎調査より)



7月のミニミニ健康講座では、  
認知症が1番多いことを知ったよね！  
今回はその中でも運動機能に注目してみよう！

へー！足腰の衰えに関係するものが  
全体の2割を超えているんだ！

要介護にならないためには、足腰を  
丈夫に保つことが必要なんだね♪



### ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何？

筋肉や骨、関節といった**運動器の障害**によって、「歩く」「階段を昇る」といった  
**移動能力が低下**した状態

進行すると転倒や骨折などのリスクが高まり、寝たきりや介護が  
必要になるなどの恐れがあります。



### どんな人がロコモになるの？

私には関係ない・・・なんて思っていませんか？ **誰もがロコモになる可能性**  
があり、早い人で40歳頃から腰痛や膝痛を訴える人がいます。



#### <ロコモの3つの要因>

- ① 骨や関節の病気(骨粗しょう症、脊柱管狭窄症など)
- ② バランス能力の低下
- ③ 筋力の低下

3つの要因が  
重なり合って、  
ロコモを引き起こす！

## 今からでも遅くはありません！

ロコモにならないためにも、日常生活に少しの工夫を取り入れてみましょう♪

# 日常生活の少しの工夫でロコモを予防しよう！

骨を強く！  
筋肉を強く！

## 食事

～骨や筋肉の素は『毎日の食事』から～

カルシウムをとろう！

ビタミンK・ビタミンD

魚類はたんぱく質にも  
なりおすすめです！

たんぱく質不足に注意！



骨を作る代表的なカルシウムをはじめ、特に高齢者はたんぱく質が不足しがちです！  
主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ類）は  
毎食に取り入れ、まんべんなく栄養をとりましょう。

## 運動

まずは今より10分多く体を動かす機会を作ってみましょう！

例えば……



階段を使う



好きなスポーツに  
取り組む



お風呂掃除  
掃き掃除



ガーデニング  
農作業

買い物では、  
少し遠くに  
車を停めて  
歩く距離を  
伸ばしてみよう

## 『筋力低下』『バランス力の低下』を予防するためにおすすめの体操

下肢筋力アップ！スクワット

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は少しだけ外に向けましょう。
- ② 膝を開かず、お尻を後ろに引き、体をしずめましょう。**膝がつま先より前に出ないようにすることがポイント！**

深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、  
1日3回チャレンジ！

バランス力アップ！片脚立ち

- ① 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ② 姿勢をまっすぐにして、**床につけない程度**に片脚をあげます。

左右1分間ずつ、1日3回チャレンジ！

## “ながら”体操

テレビをみながら、歯磨きをしながら……と  
ちょっと意識を変えるだけで、日常生活がそのまま“運動”になります。

いつまでも丈夫な足腰を保つために  
あなたは何に取り組みますか？

