

# \* 小針の健康たより \* No23 2021. 9・10月

## ロコモを予防しましょう!

### 《ロコモとは?》

「**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**」とは、運動器の障害のために移動機能が低下した状態を指します。骨・関節・筋肉・神経など、運動に必要な身体の仕組み(運動器)のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態がロコモです。進行すると日常生活に支障が生じ、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



### 《予防は筋トレ・食事から》

#### \* 筋トレ \*

片足立ち…左右 1 分間ずつ、1日3回

転倒防止の為、必ずつかまるものがある場所で  
床に付かない程度に片足を上げます

スクワット…深呼吸位のペースでゆっくり5~6回を、1日3回

腰を痛めないよう、かがむときは  
膝がつま先より前に出ないように気を付け、  
肩幅より広めに足を開いて腰を落とします



※スクワットができない時は、椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します

#### \* 食事 \*

五大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂りましょう。特にカルシウムやタンパク質、ビタミンを意識して。



いくつになっても自分の足で歩けるよう、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。