

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは…

筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起き、歩行や日常生活に障害をきたす症状。高齢者の寝たきり・要介護の原因のトップがこのロコモです。特に女性は、男性に比べ、ロコモで寝たきりになる確率が高いのです。

まず本人が気づくことが大切！！

7つのロコモ チェック (日本整形外科学会)

1	<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり滑ったりする
2	<input type="checkbox"/> 階段を上がるのに手すりが必要である
3	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
4	<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない
5	<input type="checkbox"/> 片脚立で靴下がはけない
6	<input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
7	<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※1つでも当てはまるものがあれば、ロコモの心配があります。

予防のポイント

栄養

- 筋肉のほとんどはたんぱく質でできています。特に、たんぱく質(肉、魚、大豆食品など)が不足しないようにしましょう。
- 毎食、主食(ごはん、パン、麺類など)と主菜(肉、魚、大豆食品などを主とした料理)・副菜(野菜・いも・海草などを主とした)合わせるようにしましょう。
- 間食にも、乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質をとるようにしましょう。
- 食欲がない時は、おかずを先に食べるようにしましょう。



運 動

- 運動や趣味など、活動的な生活を心がけましょう。
- 毎日できるだけ歩きましょう（ウォーキング）。
- 生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。
- 腹筋や、椅子から立ち上がる運動など、筋力トレーニングを1日5分くらい続けましょう。

