

# 保健師だより

## 「ロコモ」って何？

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称ロコモ)」とは、「立つ」や「歩く」など、人が動くための体の器官や組織＝運動器が衰え始めている状態です。正座をするのがつらい、片足立ちで靴下が履けない、手すりがないと階段が上がれないなどが代表的な症状です。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。正しい知識を持って早期に予防することが大切です。



### ロコモになりやすい要因

- ① 脊柱管狭窄症
- ② 変形性膝関節症
- ③ 骨粗しょう症の疾患が3大要因として挙げられています。これに加えて、日常的にあまり体を動かさず、筋肉の衰えに無関心な人、偏った食生活を送っている人などもロコモになりやすいと言えます。

### あなたももしかしてロコモ？

右の「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などが衰えているサインです。自分の状態をよく知って、日ごろから予防に努めることが大切です。

## 7つのロコモチェック

1つでも当てはまれば、  
ロコモの可能性



- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分(約1km)ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきることができない
- 2kg\*程度の荷物を持って歩くのが困難  
※ 1リットルの牛乳パック2個程度
- 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難



## ロコモを予防するには

ロコモを予防するためには、日常生活での予防を心がけることが重要です

### 1 運動

ロコモの予防にとっても効果的なのはやはり運動です。関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛える運動がおすすめです。

#### おすすめの運動

プール、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、関節の曲げ伸ばしなど



### 2 食事

骨を強くするため、カルシウムやビタミンDを積極的にとること、筋肉を強くするためにたんぱく質を積極的にとること、体力をつけるためにしっかりと食べるなどが大切です。

#### ◎カルシウムを多く含む食品

乳製品、小松菜、チンゲン菜、ひじき、寒天、納豆、いわしなど

#### ◎ビタミンDを多く含む食品

レバー、牛乳、シイタケ、カツオ、いわしなど

#### ◎たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

### 3 環境

ロコモの予防にはけがをしないための環境整備も重要です。

明るい照明にする、人の動線上につまずきやすい家具を配置しない、転びにくい室内履きを使用するなどのけがの予防とともに、関節の負担を軽減するため畳や床に座るよりも椅子に腰かけるなど、体に負担をかけないための工夫も大切です。



## あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467  
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666