

いきいき！ヘルシーライフ

ロコモをきちんと知って、
しっかり予防することで
健康寿命を伸ばしていきましよう！

ロコモタイプシンドロームこと

通称「ロコモ」をご存知でしょうか？

日本語に訳すと運動器症候群とも言います。

簡単に説明すると運動器（手、足、筋肉などに

何らかの障害が起こること、「立つ」や「歩く」といった

移動機能が低下していくことをいいます。

何よりの喜びは、元気で長生きすること！

健康寿命を伸ばしていくためにも、

ロコモのことをきちんと知って、

しっかり予防することで楽しい毎日を過ごしましょう。



学校法人 中村学園 中村学園事業部

私たちは「おいしいものを安く気持ちよく」提供し、広く社会に貢献します。そして、安全安心ホスピタリー精神を基本理念に、サービスの向上に努めています。

ロコモ予防の一番は日常生活から！

こんな暮らしを実践してみましょう

筋肉をつけるために、たんぱく質をしっかり摂ろう！

筋肉をつけるためには、もちろん運動が必要ですが、同時に栄養も欠かせません。なかでも、しっかり摂りたいのがたんぱく質です。大豆や穀物などに含まれる植物性たんぱく質に加えて、肉や魚、卵などに含まれる動物性たんぱく質も、しっかり食べましょう。



プラスワン

免疫力を上げるために、たんぱく質と一緒に摂りたいのが野菜です。お肉やお魚は、たっぷり付け合せの野菜と食べましょう。



骨を丈夫にするために毎日の生活で気をつけたいこと！

年を重ねると、どうしても少なくなってしまうのが骨密度。骨を丈夫にするための予防策はたくさんありますが、基本となるのが次の3つです。

- 紫外線にあたる
- カルシウムをとる
- ビタミンDをとる



食事に気をつけて、毎日ウォーキングなどの運動を心がけるようにしましょう。

手軽にカルシウム補給！



プラスワン

カルシウムを上手にとる方法として、粉末タイプを使うのもおススメ。例えばご飯などをたぐとときに、ちょっと粉末のカルシウムを加えてみるのもいいでしょう。

たんぱく質+カルシウムをかしこく摂れるメニュー



- 鮭入り炊き込みご飯
- いわしのつみれ揚げ
- つるむらさきのお浸し添え
- レタスの有馬煮
- チーズ入りサラダ
- ミルク味噌汁

栄養たっぷりメニュー



いきいき！ヘルシーライフ

アクティブシニアのための健康指南

メタボリックシンドロームや認知症と並んで、要介護の大きな原因となっているのがロコモです。人の体は、骨や関節、靭帯、脊髄そして筋肉など、さまざまな運動器によって支えられ、動いています。しかし、その運動器に何らかの障害が起きると、バランスを崩したり、歩くのに支障が起きたりします。ひとつの運動器だけでなく、いくつかの運動器が障害を起こしてしまうと、入浴や着替えなど日常生活の動作さえもうまくいかなくなり、要介護状態になってしまうのです。こうした生活機能の低下を防止するためにも、予防や早期発見は欠かせません。



足腰が丈夫でこそ健康な毎日！ロコモ予防は元気で長生きに欠かせません。

〈健康寿命・介護予防を阻害する3大因子〉



加齢に伴って筋力などが減ること、運動機能の不全が起ころ。ロコモの大きな原因のひとつです。しかし、年齢だから仕方ないと諦めるのではなく、筋力の低下をやわらげることもできます。また、運動器自体の疾患が原因になることもあります。そうした場合は、早期の発見、早期の治療も必要です。

加齢だけじゃないロコモの原因を知っておこう！

あなたは大丈夫？ ロコモチェック で健康確認

- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 片足立ちで靴下がはけない。
- 2キロ程の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしが困難である。



転倒予防・骨折予防のために 高齢者にもやさしいロコモ体操

転倒予防や筋力の低下予防などに効果的な運動をご紹介します。毎日の暮らしのなかで取り入れやすい簡単な内容ですので、「テレビを見ながら」など習慣的に取り入れていきましょう。体の柔軟性を高めることで、身体活動量もアップします。

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ロコモ体操のポイント

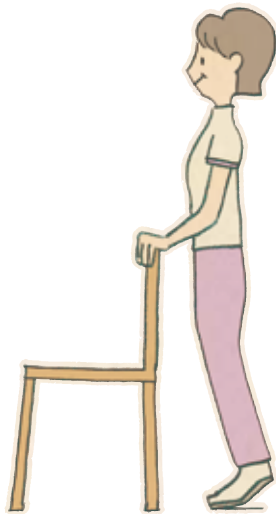
- ・息を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛くなるところまで無理に伸ばさない

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

立ったまま 足を鍛える体操

かかと上げ下げ運動

- テーブルの縁や椅子の背をもって立つ。
- 両足で立った状態で、かかとをあげる。
- ゆっくりかかとをおろす。
- (できる範囲で)10~20回。



椅子に座ったまま 足を鍛える体操

足をバタバタ運動

- 椅子に座って両足を肩幅に広げる。
- その場で片足ずつバタバタと動かす。
- 1分程度行う。



足上げ運動

- 椅子の縁につかまる。
- 片方の足は床につけたまま、もう一方の片足は足首を直角に曲げて膝をまっすぐ伸ばす。
- かかとを床から10cmの高さまであげ5秒間キープしてゆっくり降ろす。
- 左右足を替えて3回ほど行う。



毎日の生活に
プラス10分の
習慣を

これまでより10分多く体を動かすだけで、ロコモ予防には有効です。
例えば、こんなことにトライしてみませんか!

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- いつもより遠くのスーパーまで徒歩で買い物に行く
- 歩幅を広くして速く歩く
- テレビを見ながらロコモ体操

参考:ロコモチャレンジ <https://locomo-joa.jp/> ロコモチャレンジ!