

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

ロコモティブシンドロームの 基礎知識と予防法

2015年
59号



いつまでも自分の足で歩くために

ご存知ですか？ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームについて、約65%の方が「知らなかった」と回答しています。

(資料:「平成26年度実施健康に関する県民意識調査」
県内在住20歳以上6,000人を対象)

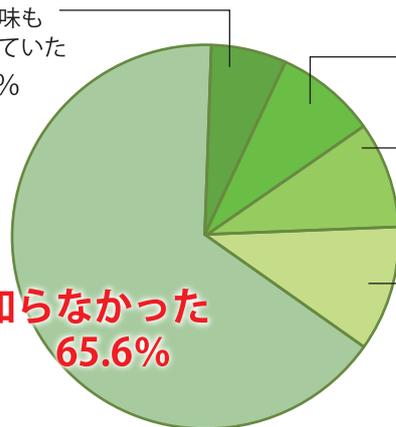
言葉も意味も
よく知っていた
6.3%

言葉も知っていて
意味も大体知っていた
8.4%

言葉は知っていたが、
意味はあまり知らな
かった
8.8%

知らなかった
65.6%

言葉は聞いたことが
あるが意味は知らな
かった
10.9%



ロコモティブシンドロームとは?

(略称:ロコモ 和名:運動器症候群)

ロコモは筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ度チェック

1 片足立ちで靴下がはけない



チェック

5 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)



チェック

2 家の中でつまずいたり滑ったりする



チェック

6 15分くらい続けて歩くことができない



チェック

3 階段を上るのに手すりが必要である



チェック

7 横断歩道を青信号で渡りきれない



チェック

4 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)



チェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えてるサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。



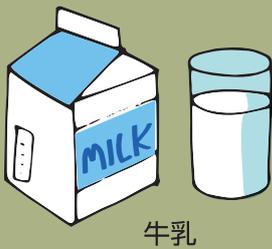
食生活でロコモ対策

ロコモの予防は食事の見直しが第一歩。
タンパク質とカルシウムはとくに必要な
栄養素です。

肉、魚介類、卵、大豆製品のい
ずれかを使ったメインのおかず
(主菜)を毎食とり入れよう!

タンパク質

筋肉量を増やし、体力維持には欠かせない栄養素



間食で牛乳・乳製品や
小魚をとったり、緑黄
色野菜、海藻類を使っ
たおかず(副菜)を意
識して食べよう!

カルシウム

加齢とともにもろくなりがちな骨を丈夫に

「タンパク質」や「カルシウム」の合成・吸収を高める栄養素

上記の食材と組み合わせて摂取すると、より効果が高まります

ビタミンD

タンパク質を分解して
吸収を高める



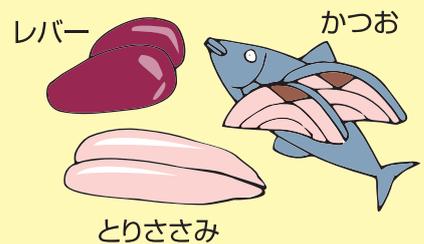
ビタミンK

カルシウムの吸収を促進



ビタミンB6

骨の形成を促す



1日3食、主食、主菜、副菜がそろった食事が基本

運動でロコモ対策

ヒトが自分の身体を自由に動かすことができるのは、「運動器」の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いていて、どれかひとつが悪くなると身体はうまく動かなくなります。運動器の機能低下を防ぐ運動を紹介します。

脚を鍛えて移動をスムーズに！

スクワット

1日10回を2~3セット

①両腕を組み、足を肩幅より少し広げて立ち、つま先はやや外向きにする。



POINT

足は肩幅より少し広くとり、つま先はやや外向きにしましょう！



②両ヒジがモモの中央に近づくようにヒザを曲げて行く。



ヒジの位置に注意！

NG

つま先とヒザの向きを同じにして、ヒザが内側に向かないようにしましょう！



NG

つま先よりヒザが前に出ないように気をつけましょう！



バリエーション1

体力に自信がない方は、安定した机などに手をつけて行いましょう！



バリエーション2

物足りない方は、腕を出しヒザをヒザに向かって近付けるようにしましょう！



腕は前へ

ヒジの位置に注意！

腹筋と背筋を鍛えて腰痛予防!

運動の後にストレッチを行うことで、予防効果が増します。

腹筋運動

1回10秒×2~3セット

- ①足を腰の幅に開きヒザの角度が90度になるようにし、腕を前に伸ばし背中を丸める。



バリエーション

ひねる事で腹部の横側にも効果があります。

- ②腹部に力が入る程度に体を倒し、こらえる。

ストレッチ

30秒

- ①全身の伸びをします。



- ②手を横に開き、両ヒザを横に倒します。



左右行いましょう!

背筋運動

左右各1回5秒×2~3セット

- 手足が床に対して直角になるように四つんばいの姿勢になり、手と足を左右交互に上げる。



バリエーション

イスを使う事で、体力に自信がない方も行う事ができます。



ストレッチ

左右各30秒

- ①ヒザを抱えましょう。



- ②腰をひねりましょう。



「メタボ」も「やせ」も要注意!

太りすぎもやせすぎも健康にとってマイナスとなることが分かっています。体格指標BMI (body mass index) を計算して、エネルギーの摂取量と消費量のバランスをチェックしましょう。

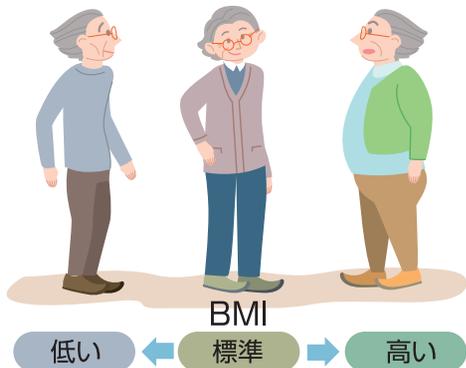
BMIのもとめ方

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

kg ÷ m ÷ m = あなたのBMI

体重60kg 身長165cmの場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22.0$

目標とするBMIの範囲 (18歳以上)



年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

(日本人の食事摂取基準2015年版より)

◆各施設の料金表 ※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(330人)	6,100円	8,100円	7,100円



研修室(第1 / 第2 / 第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ
静岡県総合健康センター

▶予約は電話またはインターネットで!まずは登録を
(休館日:月曜日・年末年始)

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時