



いよいよ平成も終わり、新しい年号「令和」の始まりですね。これからも健康で過ごしていくために、改めて自分の食生活や運動習慣について考えてみませんか。今回は「ロコモティブシンドローム」についてです。

今月の担当は  
管理栄養士  
山本です。

## 「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」とは？

運動器症候群と言い、骨や筋肉、関節など体を動かすために必要な運動器の障害のために、日常生活に必要な身体を移動させる能力の低下をきたして、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

## ロコモに関係する要因や症状に心あたりはありますか？

### こんな症状、思い当たりますか？ 7つのロコチェック

出典：ロコモチャレンジ推進協議会

家の中でつまずいたり滑ったりする



階段を上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



片脚立ちで靴下がはけない



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)



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)



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いるサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

### <要因>

運動習慣がない  
やせ過ぎ・肥満  
活動量の低下  
スポーツや事故によるケガ  
痛み・だるさの放置  
運動器疾患の発症 など

参考：ロコモ チャレンジ！ 推進協議会

## 40代の男女の5人に4人がロコモ予備群?! 子どもにも増えています。早期予防を!!

### ロコトレ Loco Training



▲開眼片脚立ち  
左右1分間ずつ、1日3回



▲ウォーキング



▲スクワット

下半身の強化のために「片脚立ち」、「スクワット」から始めませんか？他にもウォーキングなど自分に合った安全な運動を取り入れましょう。生活習慣病の予防にもつながります。

## コツコツ継続することがとても大切です!

無理に試して、転んだりしないよう十分注意して行いましょう。また、腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化している場合などはまずは医師へ相談もしくは診察を受けてください。

## 食事はからだ作りの基本！やせ過ぎや太り過ぎはダメ!!

### 《ロコモ予防に重要な栄養素》

「筋肉」の元となるたんぱく質とたんぱく質の吸収を助けるビタミンB6

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

「骨」を強くするたんぱく質・カルシウム  
「骨」の形成を助けるビタミンD・ビタミンK

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品  
キノコ類、緑黄色野菜



重要となる栄養素はたんぱく質ですが、健康に生きていくために欠かせない炭水化物・脂質・ビタミン類・ミネラル類を毎日3回の食事からバランスよく補給することが大切です。

## 食生活でもロコモ予防!

