

今日から!

ロコトレでロコモ予防

筋肉や骨の働きをキープしてロコモを予防するために重要なのは「運動を続ける」ということ。元気にからだを動かせるうちから、スポーツや筋トレなど、定期的に運動する習慣をつけましょう。まずは下の2つのロコトレに毎日チャレンジ。一駅手前で降りて歩く、エレベーター・エスカレーターをやめて階段を使う、家事を積極的にこなすなど、日常生活の中で少しずつからだを動かすことも大切です。

片足立ち

- ①イスや机につかまって立つ
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ③姿勢をまっすぐにキープ
- ④1分たったら足を下ろす

1日に
左右1分間ずつ・
3セット

※慣れてきた方、できる方はええなして行いましょう。

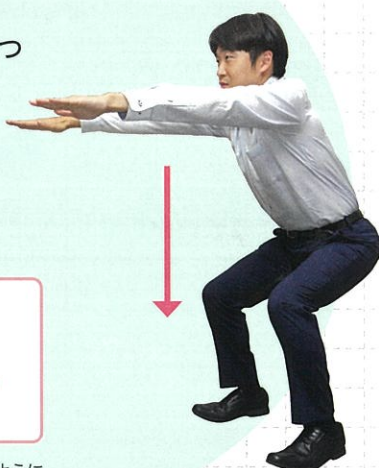


スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②2〜3秒かけて
ゆっくり膝を曲げる
- ③ゆっくり元に戻る

1日に
5回・3セット

※膝がつま先の前に出ないようにします。



ロコモを防ぐ

食事のキホン

筋肉や骨を維持するために、材料となる栄養をしっかりとりましょう。筋肉の材料はたんぱく質ですが、エネルギーとなる炭水化物や脂質も大切です。あまりにエネルギーが不足すると、からだが筋肉を分解してエネルギーを生み出そうとするため、筋肉が減ってしまいます。骨を強くするにはカルシウムに加え、ビタミンDとビタミンKが必要です。次のような食材を中心に、1日3食バランス良くとりましょう。

たんぱく質: 肉や魚、卵、大豆製品など

カルシウム: 牛乳、小魚など

ビタミンD: 鮭、きくらげ、干し椎茸など

ビタミンK: 発酵食品(納豆・キムチなど)、ほうれん草、小松菜など

女性は「やせ」に要注意

日本の若年女性は約2割が低体重(BMI18.5未満の「やせ」)にあたり、先進国の中では特に高い割合となっています※。「やせ」は骨量や筋肉量の低下を招き、ロコモから寝たきり、将来的な介護リスクへとつながります。特に女性はたんぱく質やカルシウムをしっかりとり、筋肉を使った運動を習慣づけることが大切です。

※厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より

たんぱく質と
カルシウム
とらなくちゃ



「色々な食材をバランス良く!」
合言葉は「さあにぎやかにいただく」

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などを 作るのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を充分に とれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。 ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質がとれる	点
だいず	たんぱく質の素になる必須 アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物 繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合: 1点、それ以下の頻度: 0点
として計算してみましょう。あなたの得点は?

毎日の食事で7点以上を目指しましょう。

※公益社団法人 日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」より

気づいて!

若いあなたも
黄信号?

監修

埼玉県立大学
保健医療福祉学部
准教授 山田 恵子

ロコモサイン

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり歩いたりする「動く」機能が落ちている状態のことを指します。進行すると日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。

ロコモのおもな要因には変形性膝関節症など整形外科の病気や、加齢による筋肉の衰えが挙げられますが、若い人でも、運動をまったくしない人などはロコモ予備群の可能性も。今から生活習慣を見直して、早めの対策を行いましょう。

高齢者だけじゃない! こんな人は特に注意

近年、リモートワークの増加、ネットショッピングの普及などにより、外出する機会が減少しています。世界的にも日本人は座位時間が長い人が多い傾向があり、日常的な運動不足によって、若い年代でもロコモになる危険性があります。右のような人は今から注意が必要です。

- ☒ 移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- ☒ 在宅勤務などで、1日中ほとんど歩かない人
- ☒ 日常的に運動をする習慣のない人
- ☒ 太りすぎ、またはやせすぎの人

この動き
無理なく
できる?

4つのロコモサイン



階段の
昇り降り



急ぎ足
での歩行



2〜3kmの
連続歩行



スポーツ
や踊り

(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

1つでもつらいと感じたらロコモの可能性アリ!

より詳しくチェック
したい方は...

日本整形外科学会「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp>



※ロコモサイン…2017〜19年と2024年に日本整形外科学会とその下部組織が行ったロコモ度についての2回の全国調査で、年代が上がるにつれ困難度が顕著に増加した上記の項目をロコモの4兆候として命名したものです。