

# 今日から始める ロコモ 予防と対策

健康寿命  
を  
のばそう！

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」とは、  
骨や関節、筋肉などの運動器の機能が  
衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、  
そのリスクが高い状態のこと。  
加齢とともにリスクが高まるので、  
早めに対策を始めることが大切です。



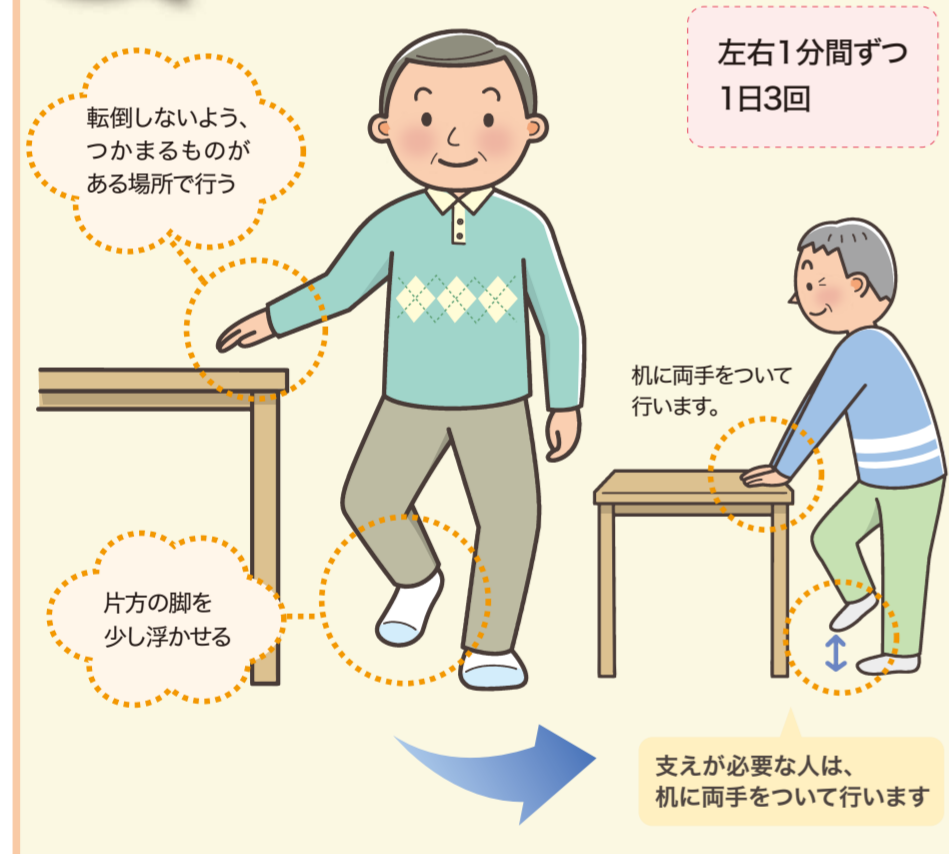
## まずはロコトレ(ロコモーショントレーニング)から

「立つ」「歩く」の基本動作が困難になるロコモの原因は主に3つ。バランス能力の低下と筋力の低下、骨や関節の病気です。自分のからだの状態にあわせて、関節に過度な負担をかけずに骨や筋肉を鍛えるようにしましょう。

ロコトレ  
1

バランス能力を  
つける

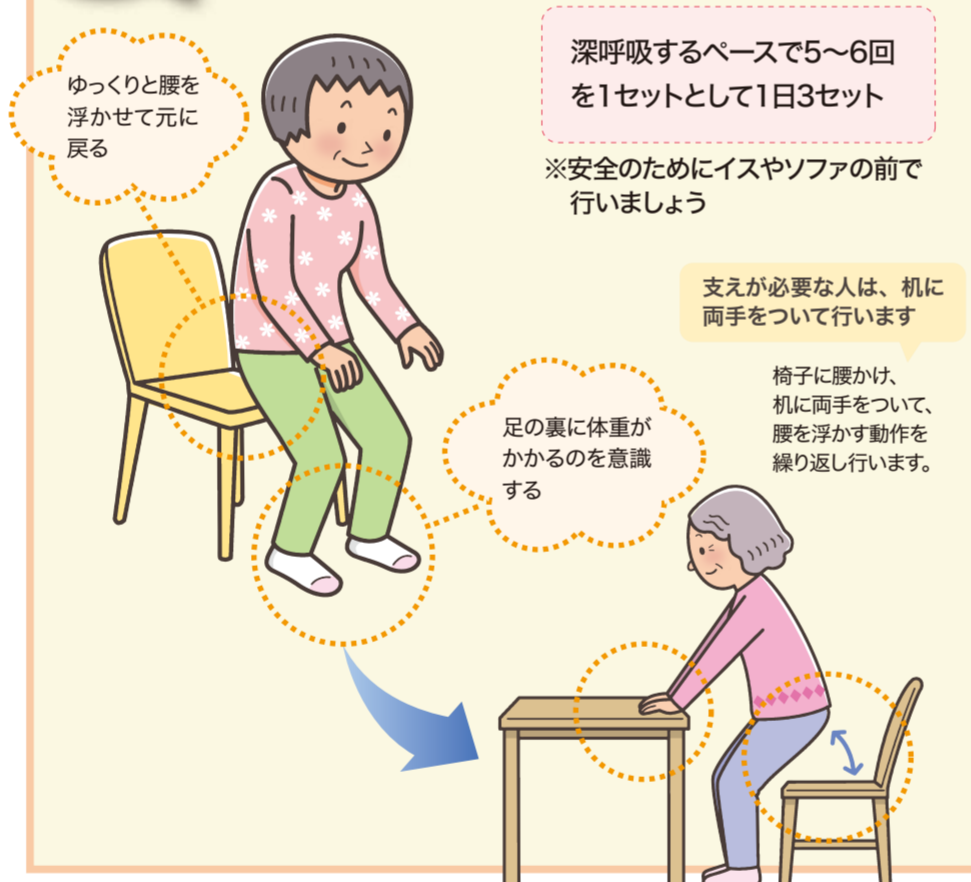
片脚立ち



ロコトレ  
2

筋力をつける

スクワット

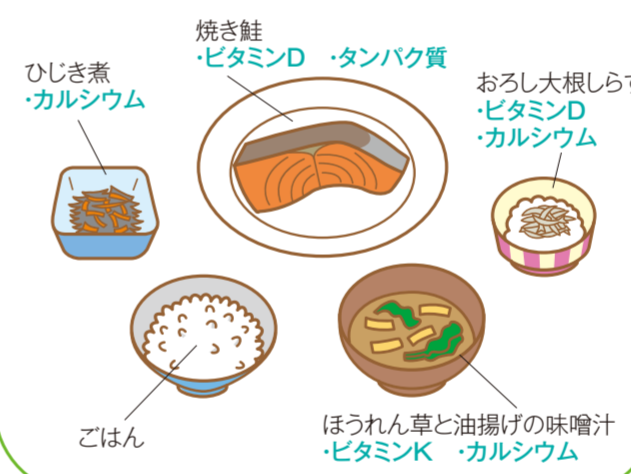


## ロコモを予防する食生活

運動器の機能を維持・向上させるには、運動だけでなく、食生活にも配慮が必要。とくに運動の柱となる骨と筋肉をつくる栄養素を摂ることが大切です。

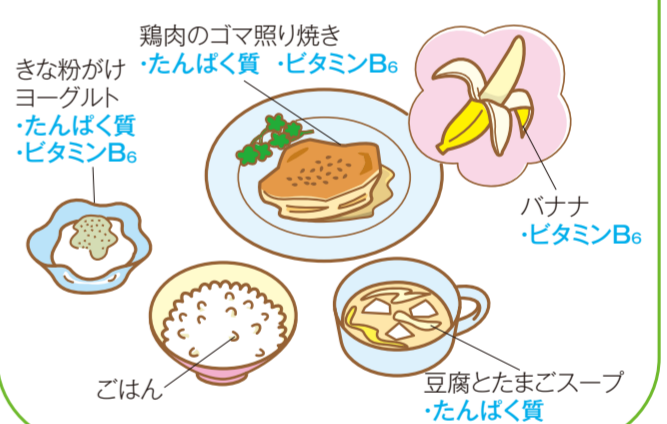
### 骨を強くする食事

骨をつくる栄養素には、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨をつくる際に働くたんぱく質を活性化させるビタミンKなどがあります。



### 筋肉を強くする食事

筋肉をつくるには、たんぱく質とそれをアミノ酸へと分解するビタミンB6が重要。炭水化物をしっかり摂ることでエネルギー不足による筋肉の減少を防ぎましょう。



ロコモ  
対策には  
納豆!

納豆には、たんぱく質・ビタミンB6などが含まれ、なかでも骨の形成に欠かせないビタミンKの含有量が豊富。  
※血液をさらさらにする薬(ワルファリン)を服用している場合は、摂取禁止(納豆に含まれるビタミンKが薬の効果を弱めてしまうため)。



## けんぽお知らせ板