

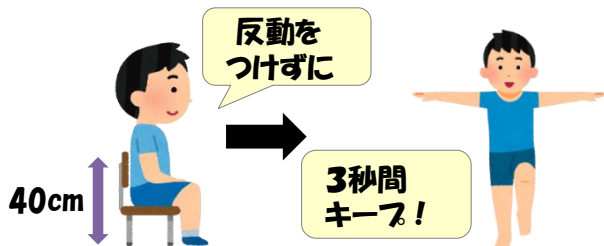
あなたの“足腰”は大丈夫？

現在の超高齢社会のなかで筋肉・骨格などの運動器疾患が急増しており、その多くは歩行・移動の障害を引き起こして、要介護の主な原因のひとつとなっています。

今回は加齢に伴う筋力低下や骨粗しょう症などにより、運動器障害が生じて寝たきりのリスクが高い状態をさす「ロコモティブシンドローム」についてお伝えします。

“ロコモ”を知っていますか？

問 あなたはイスから
片足で立ち上がれますか？



ロコモ = ロコモティブシンドロームとは…

骨・筋肉・関節などに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な機能が低下している状態のこと

2007年日本整形外科学会

ロコモ度1-1)立ち上がりテスト:片脚で40cmの高さから立てないものの有病率(%)

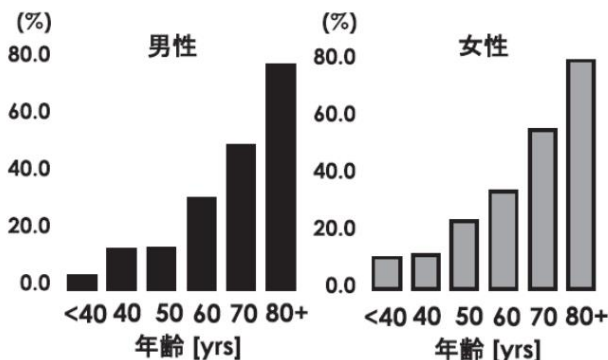


図:「4. ロコモティブシンドロームの臨床診断値と有病率 図 1-1)」吉村 典子, 日老医誌 2015;52:350-353. より抜粋

“ロコモ”の原因はさまざま

20歳からの筋肉量の変化率

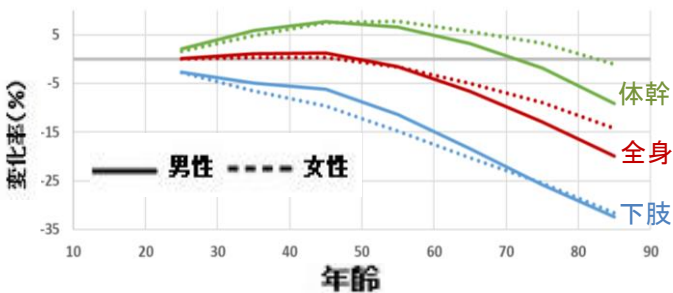


図:「日本人筋肉量の加齢による特徴」谷本 芳美ら, 日老医誌 2010;47:52-57. のデータを一部改変

• 下肢の筋力は40代から大きく低下！
骨粗しょう症や腰ひざの病気も原因のひとつ



• 牛乳・チーズなどの乳製品だけでなく、小松菜のおひたしや豆腐などもカルシウム量が豊富で骨粗しょう症予防にGood！

ロコモ対策！

★買い物ついでにウォーキング・テレビを見ながらストレッチ。激しいスポーツではなく、日常生活に**プラス10分**の動きを！

★卵・肉・魚など筋肉をつくるたんぱく質もしっかりとろう

★足腰の筋トレを実践・継続してみよう！

片足立ち



左右で1分ずつ
1日3回

スクワット



深呼吸のペースで
5-6回を1日3回