

「ロコモ」を予防しましょう

～ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）について～

●「ロコモ」って？

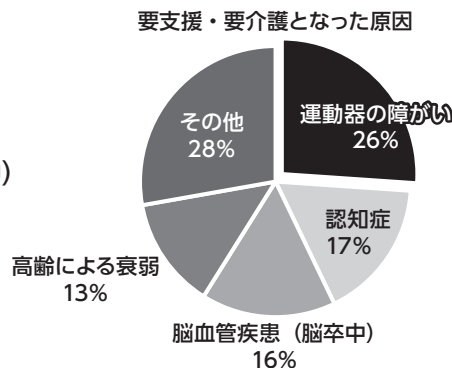
「ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ）」とは、骨、関節、筋肉など、運動器の衰えによって「立つ」「歩く」といった機能が低下し、生活に支障が出る状態のことです。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

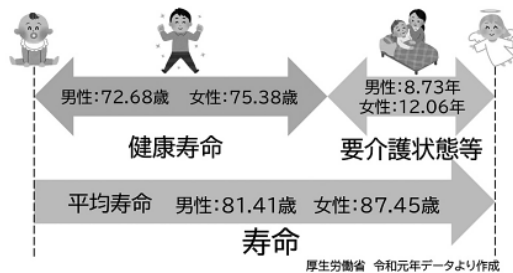
要支援・要介護になった原因

第1位「運動器の障がい」、2位 認知症、3位 脳血管疾患（脳卒中）

※「運動器の障がい」に「骨折・転倒」「関節疾患」「脊髄損傷」等も含んでいます



出典：厚生労働省 2022 年国民生活基礎調査より改変



●健康寿命

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをさします。

日本は長寿国として知られていますが、平均寿命と健康寿命の間には男性で約 9 年、女性で約 12 年の差があります。この期間は、健康上の問題で日常生活が制限されたり、介護を必要としていることを意味します。

健康寿命を延ばすためには、要支援・要介護になる前からのロコモ対策が大切です。

●あなたは大丈夫？「7つのロコチェック」

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 ロコモパンフレット 2020 年度版

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- よく家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 手すりがないと階段を上れない
- 15 分程度歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2 kg 程度の荷物を持って歩くのがむずかしい
- 布団の上げ下ろしなど力のある家事がむずかしい

1つでも当てはまれば、要注意！

●骨や筋肉の“素”は毎日の食事から

加齢によって筋肉量は減少します。さらに、エネルギーが不足すると、やせて筋肉が減ってしまいます。また、せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、やせて筋肉が減ってしまうこととなります。

筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには材料となるたんぱく質を摂ることが大切ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質も必要です。

また、骨を丈夫にするためにカルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミン D、ビタミン K などもしっかり摂取し、バランスのよい食事を心がけましょう。



たんぱく質

筋肉や骨の大切な材料になります。肉、魚、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品などに多く含まれます。

カルシウム

骨の大切な材料になります。乳製品や魚、大豆製品、緑黄色野菜や海草など組み合わせて摂取しましょう。

ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、鮭などの魚やきのこと類に多く含まれます。日光を浴びることで皮膚でもつくられますが、不足しないよう食事からも十分な量を摂取しましょう。

ビタミンK

骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆やキャベツ、ブロッコリーなどの緑色野菜に多く含まれます。

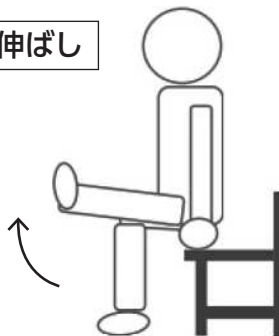
●ロコモを防ごう！ロコモ予防体操

片脚立ち



- ❶左右1分間ずつ。
- ❷1日3セット実施が目標。

膝伸ばし



- ❶椅子の真ん中辺りに座る。背中が後ろに倒れないように気をつける。
- ❷ひざをのばし、つま先をしっかりとこす。
- ❸4秒かけて上げ、4秒かけておろす。

※転ばないようにつかまるものがある場所で実施しましょう

●●●● みんなで一緒にからだを動かし、予防しましょう！ロコトレ教室 ●●●●

ロコモ予防のための運動教室です。若いうちから実践すると予防効果も高くなります。笑顔いっぱいの楽しい教室です。

対象 40歳以上の市民で医師から運動制限を受けていない人

内容 ストレッチ、筋力アップ体操、膝、腰、肩痛予防体操など

参加料 無料

申込 5月9日（木）から。ご希望の会場、時間（二瀬・菰田のみ）をお伝えください。

その他 動きやすい服装、室内用シューズ（筑穂、庄内、穂波、飯塚片島のみ）

会場・日時等 全12回シリーズ



会場	二瀬	菰田	飯塚東	鎮西	幸袋	立岩	鯉田	額田	筑穂 保健福祉 総合センター	庄内	穂波	飯塚片島
	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	交流センター	福祉総合センター	交流センター
	第5・6研修室	大研修室	大研修室	大研修室	第2・4研修室	第2・3研修室	第1・3会議室	第2・3研修室	多目的ホール	大研修室	多目的ホール	大研修室
A	9:30~10:20	9:30~10:20	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:50	10:00~10:50	13:30~14:20	13:30~14:20	10:00~10:50	10:00~10:50	13:30~14:20	13:30~14:20
B	10:40~11:30	10:40~11:30										
定員	30人	30人	30人	35人	35人	40人	30人	30人	50人	50人	50人	35人
(曜日)	(月)	(木)	(月)	(火)	(火)	(金)	(木)	(金)	(木)	(金)	(月)	(木)
6月	10日、24日	6日、20日	3日、17日	4日、18日	11日、25日	7日	6日、27日	7日、21日	13日、27日	14日、28日	3日、17日	20日
7月	8日、22日	4日、18日	1日、29日	2日、16日	9日、23日	5日	4日、18日	5日、19日	11日、25日	12日、26日	8日、29日	11日、25日
8月	26日	1日、29日	5日、19日	6日、20日	27日	2日、30日	1日、29日	2日、30日	8日、22日	9日、23日	19日、26日	8日、22日
9月	9日、30日	5日、19日	2日	3日、17日	10日、24日	6日	5日、19日	6日、20日	26日	13日、27日	2日	12日、26日
10月	28日	3日	7日、21日	15日、29日	8日、22日	4日	3日	4日、25日	10日、24日、31日	11日、25日	7日、21日	10日、24日
11月	11日、25日	7日、21日	18日	5日、19日	12日、26日	1日、29日	7日、21日	15日、29日	14日、28日	8日、22日	18日	14日、28日
12月	9日、23日	5日	2日、16日		10日	6日、13日	5日				9日、23日	12日
1月						10日、31日						

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 (☎内線 2167~2169)