

ロコモ予防で介護予防！

～6月5日はロコモの日～



↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！

◆ロコモ(ロコモティブ・シンドローム)とは？

ロコモとは、運動器(骨、筋肉、関節、神経など)の障害により立つ、歩くといった移動能力が低下した状態のことです。通勤や買い物に車を使用することで歩く機会が減少したり、日々の忙しさにより運動する機会が減っている現代社会では、知らないうちにロコモになっていた、ロコモが進行していることがあります。

◆ロコモが進行すると、将来寝たきりのリスクも！

運動器はそれぞれが連携して身体運動を支えています。これらのいずれかが弱ると、身体をうまく動かせなくなります。ロコモの原因には①運動器の病気②運動器の衰え③運動器の痛みがあり、これらが合わさるとロコモとなります。進行すると社会参加や生活活動が制限され身体的フレイルを招き、要介護状態に至る可能性があります。

運動器の病気
(骨粗しょう症、骨折など)
運動器の痛み、運動器の衰え

移動機能の低下
(ロコモ)

身体的フレイル
要介護状態

◆普段の生活を見直し、ロコモを予防！

- 運動** ・バランス能力をつける片脚立ちや下肢の筋肉をつけるスクワットがおすすめです
・エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うことや、通勤や買い物の際に歩いたり自転車を使うことも効果的です

- 食事** 毎日バランスの良い食事を心がけましょう
・骨や筋肉の材料となるたんぱく質(肉や魚、卵、乳製品、大豆製品)
・カルシウム(牛乳・乳製品、小魚、ひじき、小松菜)
・カルシウムの吸収を高めるビタミンD(鮭、干し椎茸、きくらげ) などを積極的に摂りましょう

肥満では自身の体重で関節にかかる負担が増大します。また、反対にやせすぎでは骨がもろくなったり、筋肉が弱くなったりするため、適正体重を保つことも重要です。



◆若い人も無関係ではありません

骨や筋肉量は20～30代をピークに徐々に低下してくため、若いうちから適切な運動を行う、バランスのよい食事を摂るなど、生活習慣を整えることが大切です。また、運動器の痛みや不調がある場合は、放置せず医療機関を受診し治療を行いましょう。

ロコモの可能性についてセルフチェックできます！

ロコモチェック

30代の5人に1人、60代の約半数がロコモチェックに1つ以上該当するという報告もあります！

◆あなたは大丈夫？ロコモチェック！

《ロコモ度テスト》

立ち上がりテスト

座った姿勢から、片脚または両脚で立ち上がれるかによってロコモ度を判定します

【両脚の場合】

反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒保持

【片脚の場合】

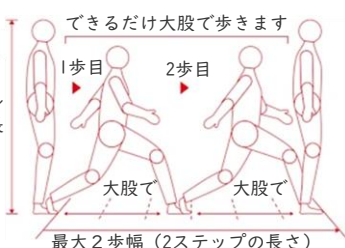
反動をつけずに立ち上がる

立ち上がって3秒保持

膝は軽く曲げて

2ステップテスト

歩幅からロコモ度を測定します



ロコモ25

運動器の不調に関する25の質問に答える



出典：ロコモONLINE
(ロコモ度テスト)

ロコモ度テストの結果により、ロコモかどうかとその度合いを判定します

| | |
|-------|---|
| ロコモ度0 | ロコモではない状態 ➡ 年齢相応の歩行能力が維持されている |
| ロコモ度1 | ロコモが始まっている状態 ➡ 筋肉や骨の維持・強化が必要 |
| ロコモ度2 | ロコモが進行している状態 ➡ このままだと自立した生活ができなくなる可能性があります |
| ロコモ度3 | ロコモが進行し、社会生活に支障をきたしている状態 ➡ 自立した生活ができなくなるリスクが非常に高い |

中小事業場の皆さん！

会社で当協会のロコモ健診や体力測定、運動指導を受けてみませんか？「エイジフレンドリー補助金※」を使うことでおトクに受診いただけます！

※ 労働者の転倒防止や腰痛予防のための身体機能のチェック、運動指導等の費用について国から補助を受けることができます



詳しくはこちら