

がつ けん こう 1月 健康だより



かいごよぼう — 介護予防シリーズ ③ —

ことし まいにち せいかつ なか いしき じゅうじつ いちねん おく
今年も毎日の生活の中で健康を意識し、充実した一年を送りましょう。

こんげつ まな
今月は「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」について学びましょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは？

た ある ひと うご ほんね かんせつ きんにく はたら
「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための骨や関節、筋肉などの働
きがおとろ へじ じょうたい りやく よ
きが衰えている、または衰え始めている状態で、略して「ロコモ」と呼ばれ
ています。

ほう
放っておくと、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうことも。

ただ ちしき も そうき たいせつ
正しい知識を持って早期に予防することが大切です。



ロコモ危険度チェック！

にちじょう うんどう どうさ
まずは日常の運動・生活動作からチェック！

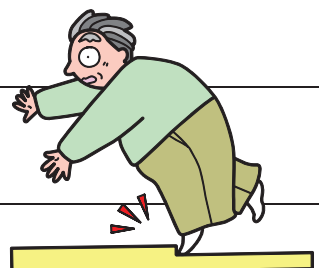
※ 無理に試して、転んだりしないように注意してください。

また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診察を受けてください。

① かたあし くつした は
片足で立ったまま靴下を履くことができない

② いえ すべ
家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある

③ て かいだん のぼ
手すりがないと階段を上ることができない



④	ふん やく キロメートル つづ 15分 (約1 km) ほど歩き続けることができない
⑤	おうだんぼどう あおしんごう わた 横断歩道を青信号で渡りきれない
⑥	キログラムていど にもつ ぎゅうにゅう こぶん も こんなん 2 kg 程度の荷物 (1リットルの牛乳パック2個分程度) を持って歩くのが困難
⑦	そうじき いどう ふとん あ おろ ちから かじ 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

ひとつでも当てはまる場合は、ロコモの可能性^{かのうせい}があります。当てはまらなかった場合でも安心^{あんしん}はできません。

ロコモにならないように今のうちから気^きをつけましょう。

ロコモにならないために日常で出来る^{でき}ことは？



① 暮らしの中に運動習慣^{しゅうかん}を取り入れよう！

毎日の生活に「+10」^{プラステン}の習慣を。

今より10分^{ぶんおお}多くからだを動かすことが、ロコモの予防につながります。

② 食生活^{しょく}でロコモ対策^{たいさく}！

骨や筋肉の“素”^{もと}は毎日の食事^{しょくじ}から。

きちんと食^たべて食生活でも「ロコモに負けないからだ」を。



生活習慣^{せいかうくわん}や食生活^{しょくせいかう}を見直す^{みなお}ことで、ロコモを予防し、いつまでもお元気に過ごしましょう！

よっかいちしやくしよ 健康づくり課 ^か TEL 059-354-8291