



2月健康だより



～ ロコモ あなたは大丈夫？～

ロコモティブシンドローム (略称ロコモ)

『ロコモ』とは、加齢や生活習慣によって、筋肉や骨、関節などの運動器が弱くなり、『立つ』『歩く』など、日常生活に何らかの支障をきたしている状態です。
 症状が進行すると、介護が必要になったり、寝たきりになる危険性が高くなります。

初期にみられる症状！

筋力が弱い・バランスが悪い
 関節の痛み など

こんな人は要注意！

運動をあまりしない
 腰や膝に痛みや違和感がある
 食事の内容に偏りがある



『まだ若いから大丈夫』？

骨や筋肉の量のピークは、20歳代～30歳代です。
 早ければ、40歳代で症状が出始めますので、油断はできません。
 まずは、危険度をチェックしてみましょう！！

チェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度(1ℓの牛乳パック2個分)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1つでも当てはまると

ロコモの危険性あり！

注意

- ・無理に試して、転んだりしないように注意してください。
- ・関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状が悪化している場合は、まずは医師の診察を受けましょう。



よ ぼう 予防のポイント！ 筋肉や骨を丈夫に保ちましょう！ たも



こまめにからだを動かす



プラステン 「+10」を習慣に！

まい 毎日の生活の中で、1日10分、
いま おお 今より多く体を動かしましょう。

関節に負担の少ない運動が◎

ウォーキング・水泳・ストレッチ体操など
軽い運動を始めましょう。

がんばりすぎに注意！

関節の痛みや怪我につながります！
毎日コツコツ、無理をしない範囲で。

続けるコツは？

お友達や家族と一緒にこなうことです！
ご近所の集まりにも積極的に参加しましょう。

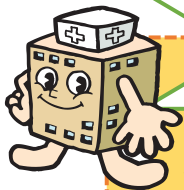
姿勢を見直す

美しい姿勢を保つためには、筋力が必要！
日頃から胸を張り、背筋を伸ばした姿勢を
意識することで、無理なく筋肉をきたえま
しょう。

バランス良く食べる

骨や筋肉のもと、毎日の食事から！
様々な食品を組み合わせ、
「ロコモに負けない体」をつくりましょう。

小さな痛みを放置しない



腰や膝に痛みを感じたら、体からのSOSサインです！
無理をしないで、早めに医師の診察を受けましょう。



こんげつ 今月の+10

庭のお手入れ・洗車・日曜大工で+10

+10とは今より1日10分多く体を動かそうという健康づくりの考え方だよ。

