



ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

✿ ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

骨、関節、筋肉などの体の運動器の働きが衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態になることです。

ロコモは、「メタボリックシンドローム」「認知症」と並び、健康寿命の短縮、寝たきりや要介護状態の3大要因のひとつになっています。

✿ ロコモティブシンドロームの原因

ロコモの原因としては「痩せすぎや肥満」、「加齢と運動不足による筋力の低下」、「骨や関節の病気」とこれらが引き起こす「バランス能力の低下」が挙げられます。



👉 ✿ ロコチェック (Locomotion Check)

7つの項目のうちひとつでも当てはまればロコモである心配があります。〈日本臨床整形外科学会〉より

	片足立ちで靴下がはけない
	家の中でつまずいたり滑ったりする
	階段を上るのに手すりが必要である
	横断歩道を青信号で渡りきれない
	15分くらい続けて歩けない
	2Kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
	家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



✿ ロコモティブシンドロームの予防

ロコモの予防には、日頃の筋力とバランス力が衰えないようにすることが大切です。

片足立ちや膝の屈伸などが効果的です。

転倒予防・骨折予防などの為に、専門医によるロコトレ(ロコモーショントレーニング)もあるので、整形外科専門医でご相談下さい。



✿ 『筋力』を強くする食生活

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います。筋肉の量を増やし、筋力を高めるために最も重要な栄養素はタンパク質です。タンパク質を多く含む食品は肉、魚、卵、乳製品、大豆製品です。特に高齢になると、肉や卵が不足しがちなので、1日3回の食事で積極的に摂りましょう。

筋肉は40歳代から0.5~1%ずつ減っていきますが、適切な運動習慣をつけ、きちんと栄養を摂ることで、筋肉の減少を予防することができます。



いつまでも自分の足で歩き続けるために、できる事から始めてみましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>
QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。
携帯版URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

