

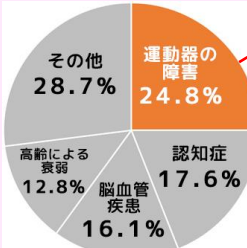
# 「ロコモ」をご存じですか？

京都自動車健康保険組合

「ロコモ＝ロコモティブシンドローム」とは、運動不足や加齢、運動器の障害により、歩行、立ち座りなどの移動能力の低下をきたした状態のことです。

## やってみよう！「ロコチェック」！

要支援・要介護になった原因



要支援・要介護になった原因の4分の1が「運動器の障害」です！



自分に関係ないと思っている皆さん！まずは、次の7つの項目をチェック！1つでも当てはまればロコモの心配があります。

※令和元年国民生活基礎調査

□ 片脚立ちで靴下がはけない



□ 家の中でつまづいたりすべったりする



7つの  
ロコチェック

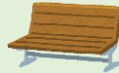
□ 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



□ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1ℓの牛乳パック2本程度)



□ 15分くらい続けて歩けない



□ 階段を上が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



## 「ロコトレ」でロコモ予防！

40代から筋肉の衰えが顕著に表れてきます。  
ロコモを防ぐ2つの「ロコトレ」を毎日続けましょう！

1 バランス能力をつけるロコトレ  
「片脚立ち」

※ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う



床につかない程度に片脚を上げる

ポイント！



- 動作中は息を止めない。
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げない。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して机に手をつけて行いましょう。

2 下肢筋力をつけるロコトレ  
「スクワット」

※ 深呼吸をするペースで、5-6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る



安全のためにイスやソファの前で行う

足の裏に体重がかかるのを意識する

## 「ロコモ」を防ぐ食事のルール

ロコモ予防には、食生活も大切です！

特にとりたい栄養素はコレ！

まずはバランスのとれた食生活を！



たんぱく質

肉、魚、大豆製品など



カルシウム

牛乳・乳製品、小魚、ひじき、小松菜など



ビタミンD、K

きのこ類、海藻類、納豆など

