

” ロコモ “ 知っていますか？



ロコモとは・・・

ロコモティブシンドローム

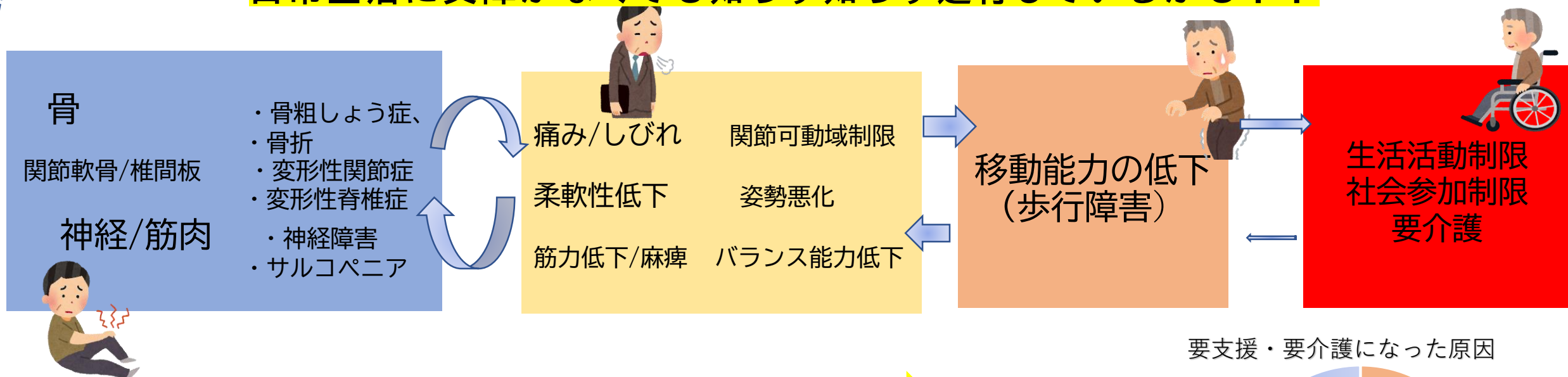
英語で移動することを表す「ロコモーション(locomotion)」

移動するための能力があることを表す「ロコモティブ(locomotive)」からつくった言葉

移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指します

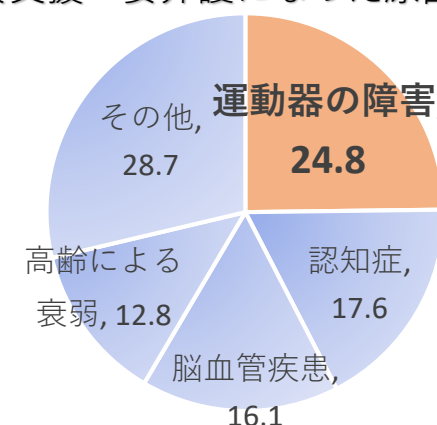
自覚症状がなくても要注意

日常生活に支障がなくても知らず知らず進行しているかも？！



**ロコモが進行すると・・・
将来、要介護のリスクが高くなります。**

要支援・要介護になった原因



厚生労働省2019年国民生活基礎調査より
運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計

✓ チェックしよう！ 7つのロコチェック！

①片足立ちで靴下がはけない

②家の中でつまづいたりすべったりする

③階段を上げるのに手すりが必要である

④家のやや重い仕事が困難である（掃除機、布団の上げ下ろし）

⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（牛乳パック2本程度）

⑥15分くらい続けて歩くことができない

⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

👉 7つの項目はすべて 骨や筋肉、関節が衰えているサイン。👉

**1つでも当てはまれば
ロコモの心配があります**

今日から始める！ お手軽ロコトレ

ロコトレ①
開眼片足立ち



左右1分ずつ 1日3回

転倒しないように机などつかまるもの
がある場所で行いましょう。

ロコトレ②
スクワット



深呼吸するペースで息を吸いながら、
腰をゆっくり下ろします。

おしりを後ろに引くイメージ

つま先より膝が出ないように注意！

5～6回程度 1日3回

支えが必要なひとは
医師と相談の上、机に手をつく
などして無理せず行いましょう。

ロコトレ②
椅子を使った
スクワット



👉 膝や腰に痛みがある場合は中止しましょう。

食生活でロコモ対策

丈夫な骨や筋肉づくりは
毎日の食事が基本です！

運動をしてもエネルギー不足だと
筋肉がどんどんやせ細っていきます。
筋肉量を増やして筋力UPするには、
タンパク質だけでなく、糖質・脂質
もバランスよくとることが大切

まずは **1日3食** とる
ことから始めよう！

✓ チェックしよう！あなたの食生活は何点？

合言葉は 「さあにぎやかにいただく」		
さかな	動物性たんぱく質、カルシウム、 ビタミンDが豊富	
あぶら	適度な油は細胞膜を作るのに必要	点
にく	良質のたんぱく源	点
ぎゅうにゅう	タンパク質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンと食物繊維が摂れる	点
かいそう	低カロリーミネラルと食物繊維が 豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給 ビタミンミネラルを含む	点
たまご	手軽にたんぱく質が摂れる	点
だいず	タンパク質のもとになる必須アミ ノ酸、カルシウムが豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミン、食物繊維が 摂れる	点

ほとんど毎日と
る
→1点
それ以下の頻度
は→0点

毎日の食事で
7点以上を目標に

合計

点