

ご存知ですか？

運動器症候群

ロコモ(ロコモティブシンドローム)



～ロコモ予防で介護予防～

ロコモとは、「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり、要介護状態になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことです。

現在、要介護状態になる原因の第1位です。



- 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)



- 片脚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



- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック 2個程度)

もしかしたらロコモかも? 7つのチェック

1つでもピンチ!

7つのうち1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモトレーニングで予防をはじめましょう!



- 階段を上がるのに手すりが必要である

5

- 15分くらい続けて歩けない



4

- 横断歩道を青信号で渡りきれない



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、まず医師の診断を受けてください。

ロコモトレーニング(ロコトレ)

開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

目を開けて、床につかない程度に片足を上げます。

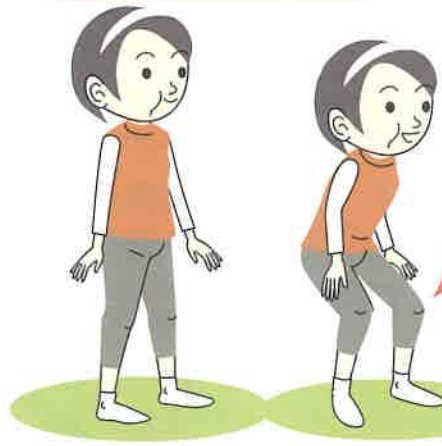


左右1分間ずつ、1日3回

スクワット

かがむときは、ひざがつま先より前に出ないようにします。

体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。



深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回

その他のロコトレ

ラジオ体操は400種類以上ある全身の筋肉を動かせる究極エクササイズ!!

ウォーキングは脳の活性にもいいらしいね!

堺市にはウォーキングや体操などのグループがたくさんあります。詳しくは保健センターまで



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



ロコモチャレンジ!
公式ロコモマーク



各種スポーツなど

治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してからはじめましょう。無理せず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

(参考)公益社団法人 日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」

食生活でロコモ予防

食事ロコモ予防には重要です。骨を丈夫にするための栄養素、食物を積極的にとりましょう。

カルシウム (骨の材料になる)

●牛乳・乳製品・小魚・緑黄色野菜 など

ビタミンD (カルシウムの吸収を高める)

●魚全般、キノコ類 など

ビタミンK (骨の質を高める)

●小松菜、納豆 など

ロコモティブシンドロームや、運動グループ等についてのお問い合わせは各保健センターまで

●堺保健センター TEL.238-0123 FAX.227-1593

●EXPO55保健センター TEL.241-0484 FAX.247-3201

●中保健センター TEL.270-8100 FAX.270-8104

●東保健センター TEL.287-8120 FAX.287-8130

●西保健センター TEL.271-2012 FAX.273-3646

●南保健センター TEL.293-1222 FAX.296-2822

●北保健センター TEL.258-6600 FAX.258-6614

●美原保健センター TEL.362-8681 FAX.362-8676