

～保健師さんの健康チェック～

7月

ロコモティブシンドロームを 予防しましょう

屋島総合病院 保健師 吉田 明美さん

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、骨、関節、筋肉や神経などが病気や加齢、運動不足のために衰えているまたは衰え始めている状態のことです。

骨、関節、筋肉や神経などが連携して働くことで人は体をスムーズに動かすことができます。逆にどれかひとつでも悪くなると体をうまく動かすことができなくなり、寝たきりや要介護につながります。

健康で長生きするためにロコモを知り、今から予防していきましょう。

★7つのロコモのチェック(ロコチェック)

- ①片脚立ちで靴下が履けない
 - ②階段を上るのに手すりが必要
 - ③家の中でつまずいたりすべったりする
 - ④重いものを扱う家事が難しい
 - ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑥15分くらい続けて歩くことができない
 - ⑦2 kg程度の買物荷物を持ち帰ることが難しい
- 7つのうち1つでも当てはまったらロコモの可能性があります。腰や膝に痛みがある場合は、整形外科を受診して痛みを抑えることが大切です。また痛みなどの自覚症状がない場合も簡単な運動で足腰を鍛えましょう。

★楽しく効果的な運動を

ロコモ対策には運動を継続することが大切です。軽い運動でもかまわないので、体操やストレッチ、ウォーキングやゲートボールなど自分が楽しめることを正しい方法で行うようにしましょう。

★食生活でロコモ対策

炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を1日3回の食事からバランス良く摂りましょう。また食べ過ぎによる体重増加が腰や膝に負担となったり、ダイエットや栄養不足が運動能力の衰えにつながるので要注意です。