

栄区保健活動
推進員だより

すまっぴ

第 32 号

発行：栄区保健活動推進員会
事務局：栄区福祉保健課
電話：894-6964

目指せ！ロコモ予防で健康長寿日本一！

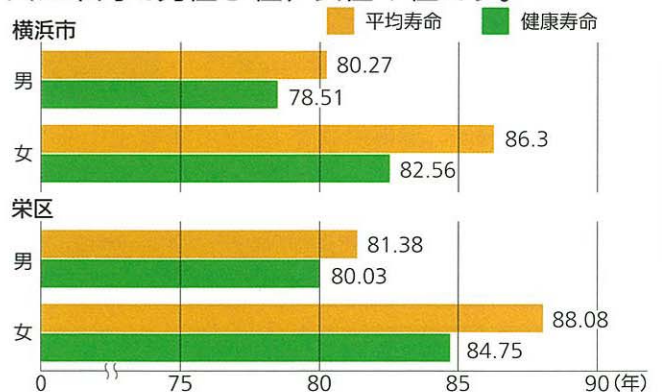
ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

ロコモを予防することは、元気で生活できる期間を延ばすことにつながります。

平均寿命と健康寿命の差

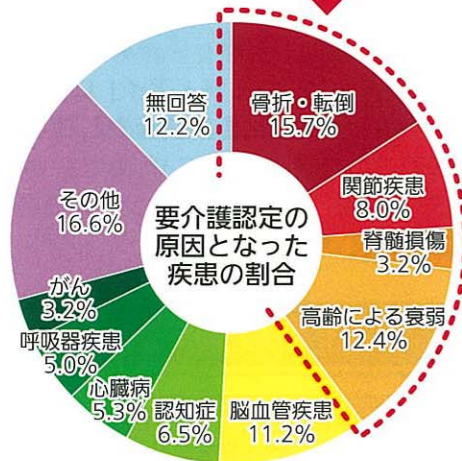
健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。

栄区は、平均寿命・健康寿命（平均自立期間）共に市内で男性 3 位、女性 1 位です。



介護が必要になった理由

がんや心臓病よりも「ロコモが原因」で介護が必要になっています。



要介護認定の原因となった疾患（平成 25 年横浜市高齢者実態調査）

ロコチェック

さあ、ロコチェック！



ひとつでも当てはまる場合は、足の筋力やバランス能力の低下の心配があります。ゼロを目指してトレーニングや食事の改善を始めましょう。

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

階段を上るのに手すりが必要である

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（1リットルの牛乳パック 2 個程度）

15 分くらい続けて歩くことができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

(ロコモチャレンジ！推進協議会 HP より)

4 ページ目にロコモ予防のトレーニングと食事のアドバイスがあります!!

運動と食事でロコモを予防しましょう！



ロコモ予防トレーニング

開眼片脚立ち

バランス力を高めましょう。

左右1分間を1日3セット

転倒しないように、つかまるものがある場所で行う。



背筋を伸ばす。

目を開けたまま、床につかない程度に約5cm上げて、1分キープ。つかまるものがあるほうの脚を上げる。

自信のない人は

机に片手または両手をついて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。



スクワット

足の動きを改善しましょう。

5～6回を1日3セット



①脚を肩幅に開き、つま先を30°くらいに外に開く。



息を吐く

②いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げ、膝がつま先より前に出ないように。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

自信のない人は

机に手をついていすに腰かけた状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。



(平成29・30年度版 保活テキストより抜粋)



「筋肉」と「骨」を強くする食事

筋肉をつくるには肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品をとることが大切です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせることで、体内で効率よく働きます。

骨を丈夫にするためには、カルシウムやビタミンD・Kが含まれる乳製品や海藻を十分とりましょう。



焼魚など



ご飯



肉入り野菜の煮物など



わかめのみそ汁など



青菜のおひたしなど

すきっぷ編集委員

編集委員長：萩原良枝、丸山博之

編集委員：市村宣孝、尾崎章和、越智由香里、小池朋子、田口嘉子、長嶋孝尚、三原廣子

