



運動・ロコモについて

暖かくなり、体を動かそうかなと思われる方も多いのではないのでしょうか。今回は運動の効果や、ロコモティブシンドローム(ロコモ)対策について特集します。

運動の効果とは

生活習慣病予防

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には高血圧や糖尿病、脂質異常、動脈硬化に対する予防や改善効果もあります。

ロコモ予防

ロコモティブシンドロームとは、「骨・関節・筋肉・神経などの運動器が障害を負い、日常生活に支障をきたして、寝たきりなどの要介護になる危険性が高い状態」を言います。体を動かすことにより、このロコモティブシンドロームの予防ができます。

心の健康

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ睡眠リズムを整える作用があります。やり過ぎると疲れてしまうので、すっきりしたと感じる程度の適度な運動にしましょう。

ロコモについて詳しく説明します。



ロコモの仕組み

ロコモは可逆性のため、適切な対策により、予防・改善が期待できます。

筋肉・神経系

サルコペニア
神経障害

関節軟骨 椎間板

変形性関節症
変形性脊椎症

骨

骨粗鬆症
骨折

痛み / しびれ
関節可動域制限
柔軟性低下
姿勢変化
筋力低下 / 麻痺
バランス能力低下

移動機能の低下
(歩行障害)

生活活動制限
社会参加制限
要介護

要介護になった原因の第一位は運動器の障害によるものです

運動器の健康維持に関心を持ち、ロコモ予防に取り組むことが、要介護状態になるのを防ぐことにつながります。

ロコチェック

ロコチェックを使ってご自身がロコモか簡単に確かめることができます。

7個の項目は全て運動器が衰えているサインです。1個でも当てはまればロコモの心配があります。

片足立ちで靴下が履けない

2キロ程度の買い物をして帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

家の中でつまずいたり滑ったりする

15分程度続けて歩くことができない

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切れない

家のやや重い仕事が困難である

いくつ当てはまりましたか？

<裏面もご覧ください>

引用:日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

+10(プラス10)、取り入れてみませんか？

+10とは？

⇒今より**10分多く**体を動かしましょう！今より10分多く体を動かすだけで健康寿命を延ばせると言われています。

+10の効果

減量効果

例えば70kgの高血压の男性が早歩きを10分した場合、35kcal余分にエネルギーを消費します。1年で12,775kcal消費するので、脂肪を1年で1.9kg減らす効果があります。また2~3か月で血圧を1.5mmHg減らす効果も期待できます。

健康への 長期的効果

厚生労働省の研究成果によると、死亡2.8%、生活習慣病等発症3.6%、がん発症3.2%、ロコモや認知症発症のリスク8.8%減少することを示しています。

まずは出来るところから始めましょう！

なるべく階段
を利用する



近い距離は
歩いて移動



ラジオ体操を
日課にする



テレビを見な
がらストレッチ



など、生活に取り入れやすいことから始めてみましょう！

10分多く体を動かすことを意識して健康寿命の延長を目指しましょう！

栄養コーナー

ロコモ予防は食生活から

ロコモティブシンドロームの予防のためには、肥満を予防すること、また骨や筋肉量が減らないように食事の面からも気を付けていくことが大切です。今日からロコモ予防の食生活を意識して見ませんか？

<< 筋肉を育てる食生活を >>

たんぱく質

筋肉を増やすために必要不可欠です。肉、魚、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。1日3食の食事の中で、毎食欠かさず摂るようにしましょう。



炭水化物、脂質も！

筋肉をつけるにはたんぱく質だけたくさん摂れば良いというわけではありません。エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成するたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとします。エネルギー源となる炭水化物、脂質もバランスよく摂りましょう。



<< 丈夫な骨を保ち転倒や骨折を予防することも、フレイル予防には欠かせません >>

歯や骨の材料となり、不足すると骨粗鬆症を招きやすくなります。

《 多く含む食品 》

牛乳コップ1杯(227mg)、ヨーグルト100g(120mg)、ししゃも1尾(72mg)、うるめいわし丸干し1尾(57mg)、凍り豆腐1個(105mg)、木綿豆腐100g(86mg)、モロヘイヤ100g(260mg)、水菜100g(210mg)、乾燥ひじき 大さじ1杯3g(42mg)、生わかめ50g(50mg) など

カルシウム

1日目標650~800mg



カルシウムの体への吸収率は低いため、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、Kも一緒に摂るようにしましょう。

《 多く含む食品 》

ビタミンD：しいたけなどのキノコ類、さんまやイワシなどの魚類
ビタミンK：納豆、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜 など



ビタミンD、ビタミンK