

健康寿命を延ばそう！
今日からできるロコモ予防



健康寿命とは、健康で自立した生活を送れる期間のことです。

この期間を延ばすためにはロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防や改善が非常に重要と言われています。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは



ロコモコ丼ではなく…

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの衰えや病気によって、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことを言います。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高まります。



骨・筋肉・関節などが衰える
※骨粗鬆症などの病気がきっかけとなることも



立つ・歩くなどの移動機能が低下する



社会参加・生活活動が制限され日常生活で支障が出る



進行すると、要介護になるリスクが高まる

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

☑7つのロコチェック

「ロコチェック」を使って、あなたもロコモか簡単に確かめることができます！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段を上が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
  (掃除機の使用など)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
  (1ℓ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

1つでも当てはまると、**ロコモの心配**があります。
今日からロコモ対策を始めましょう！
ただし、腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が**悪化**してきている場合は、
まず医者の診察を受けましょう。



ロコモは、認知症とも関係がある？
認知症の発症率は、身体活動量・運動量が多いほど下がり、座って行う作業やテレビの鑑賞時間が長いほど上がることがわかっています。 実際に、ロコモ度と認知機能低下の関連を示す研究もあります。
身体活動不足は様々な健康リスクを高めることになるので、普段から意識して体を動かすことが大切です

ロコモ予防～運動編～

いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが肝心です。
「ロコモ」といっても、程度は人それぞれです。ご自身に合った安全な方法で、無理せず行いましょう！

バランス能力をつけるロコトレ

片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット



1.転ばないように、
必ずつかまるものがある場所に立つ

2. 床につかない程度に、片脚をあげる
※姿勢はまっすぐにする

POINT
支えが必要な人は十分注意して、
机に手や指先をついて行います

下肢の筋力をつけるロコトレ

スクワット

5～6回で1セット、1日3セット



膝がつま先より
前に出ない

1.足を肩幅に広げて立つ

2. 尻を後ろに引くように、2～ 3秒間かけて
ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻す

POINT
・動作中は息を止めないようにします
・膝の曲がりは90度を
大きく超えないようにします
・支えが必要な人は十分注意して、
机に手をついて行います
・楽にできる人は回数やセット数を
増やして行っても構いません

～スクワットができない場合～
イスに腰かけ、机に手をついて
立ち座りの動作を繰り返します。
手をつかずにできる場合はかざして行います。



腰が気になる人に！

腰痛体操

それぞれの運動を10回で1セット、1日3セット

1.背筋運動
うつぶせに寝て、おなかの下に枕を挟む
背中に力を入れ、上半身を10cm程度、
ゆっくり持ち上げる
そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろす



2.腹筋運動
仰向けに寝て、膝を曲げる
おなかに力を入れ、背中を丸めるようにして、
ゆっくりと頭と両肩を持ち上げる
そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろす



どれくらい運動すればいいの？目安は「30分×週2回」
ロコモを予防するには、息が弾み汗をかく程度（**3メッツ以上**）の運動を30分以上、週2回行いましょう。
メッツとは、座って安静にしている状態を1として、さまざまな運動や日常の身体活動の強度を数値で示すものです。
【3メッツ以上の運動の例】

速めのウォーキング	ラジオ体操第一	卓球
4.3メッツ	4.3メッツ	4.0メッツ



ロコモ予防～食事編～

骨や筋肉の“素”は毎日の食事から。しっかりと栄養をとって、ロコモに負けない身体をつくりましょう！

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

 **さ**かな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点	**か**いそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
 **あ**ぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要 ※とりすぎには注意	点	**い**も	糖質でエネルギー補給ビタミン・ミネラルも含む	点
 **に**く	良質なたんぱく源の代表	点	**た**まご	いろんな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
 **ぎ**ゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点	**だ**いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
 **や**さい	ビタミンや食物繊維を充分にとれる	点	**く**だもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合：1点、それ以外の頻度：0点として計算してみましょう。
あなたの得点はいくつでしたか？**毎日の食事で7点以上が理想です！**

⇒せっかく運動をしても食事をきちんととらなければ、痩せて筋肉が減ってしまいます。
筋肉の量を増やし、筋力を高めるためには骨と同様に材料が必要です。その材料となるのがたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質(上記)をしっかりとっておくことも大切です！また、骨を強くするためにはカルシウムだけでなく、以下の栄養素も必要です。意識して取り入れていきましょう！



- 骨の大切な材料 **たんぱく質**
- 骨の形成や骨質の維持に働く **ビタミンK**
- カルシウムの吸収を高める **ビタミンD**

他にもマグネシウム、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸など

厚生労働省では「健康寿命をのばそう！」をスローガンに掲げた **Smart Life Project**（スマート・ライフ・プロジェクト）を推進しています。誰もが人生の最後まで健康でいきいきと過ごせる社会を目指し、健康に関する知識や運動なども発信しています。興味のある方は、YouTubeチャンネル「**健康寿命をのばそう！Smart Life Project**」もぜひご覧ください。
ロコモは**回復可能なのが最大の特徴**です。
将来も自分の足で元気に歩き続けるために、今日からロコモ予防を始めてみませんか？



【参考】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ロコモオンライン、
厚生労働省:Smart Life Project、WHO

【イラスト】いらすとや