



ロコモティブシンドローム(ロコモ)を予防しましょう

★ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？ <和名: 運動器症候群>

ロコモとは運動器(骨、関節、筋肉、神経、椎間板など)のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、移動機能の低下をきたした状態のことです。

要支援・要介護になった原因の4分の1が「運動器の障害」です。ロコモ予防はいつまでも健康でいきいきとした生活を送るために重要です。

★7つのロコチェック

(1つでも当てはまれば、移動機能が低下している疑いがあります)

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづ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
- 2kg程度(1Lの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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

★「+10(プラス・テン)」から始めましょう！

ロコモ予防には、若いうちからの適切な運動習慣と食生活が大切です。日々の生活で今より10分多く身体を動かすことを意識してみましょう。また、骨や筋肉を維持するために、カルシウムやタンパク質が不足しないようバランスの良い食生活を心がけましょう。

