



## 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、歩行や日常生活の自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

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。

### ロコモの原因は？

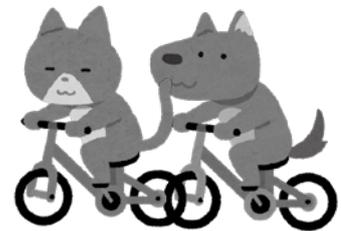
運動習慣のない生活や活動量の低下した生活を続けると、運動器の衰えにつながります。また、やせすぎると、身体を支える骨や筋肉が弱くなり、肥満は腰や膝の関節に大きな負担をかけてしまいます。

### 「+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。

### ●たとえばこんな「+10」にトライしてみませんか。

- ・自転車や徒歩で通勤する
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・テレビを見ながらのストレッチ
- ・仕事の休憩時間に散歩する
- ・休日には家族や友人と外出を楽しむ
- ・歩幅を広くして、速く歩く



問健康福祉課 ☎(57) 4171

## のぎ地産地消シリーズ Vol. 12

毎月18日はのぎ地産地消の日！

### 地産地消ページのお知らせ！

町のホームページ内に地産地消のページを開設しています。地産地消の日のお知らせや、町内農産物を使用した「のぎめし」の紹介、町内で買うことができる旬の町内農産物の一覧を掲載し、気軽に地産地消できるように情報提供しております。

このシリーズで以前ご紹介したレシピなども地産地消ページ内に今後掲載し、ページの充実に努めていきますので、地産地消のヒントとしてぜひご覧ください！



問産業課 ☎(57) 4151