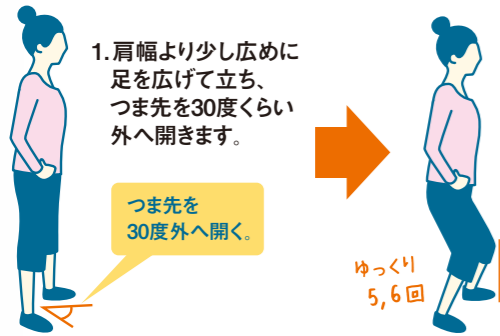


マイペースで続けるロコモ対策 **ロコトレ** ロコモーショントレーニング

下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらい外へ開きます。

つま先を30度外へ開く。



ゆっくり5,6回

2. 息を吐きながら、お尻を下げて息を吸いながら、ゆっくり立ち上がります。

曲げたヒザがつま先より前に出ないよう、ご注意ください。

ヒザをつま先の方向に向け曲げてください。

支えが必要な人は机などに手をつけて行います。

椅子に座った状態から行ってもOK。



バランス能力をつける「片脚立ち」

◎背筋を伸ばし、姿勢をまっすぐにして、床に着かない程度に片脚を上げます。その状態で1分間静止します。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないよう、机・イス・壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



1分静止

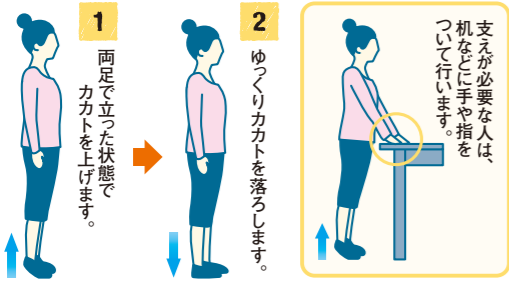
支えが必要な人は机などに手をつけて行います。



ロコトレにプラスするなら、こんな運動。 **ロコトレ** 体力に合わせて、チャレンジ!!

ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける「フロントランジ」



1 両足で立った状態で、かかとを上げます。

2 ゆっくりかかとを落します。

支えが必要な人は机などに手や指をつけて行います。

※バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。  
※かかとを上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安:10~20回(できる範囲で)×2~3セット



1 腰に両手をつけて両脚で立ちます。

2 脚をゆっくり大きく前に踏み出します。

3 太ももが水平になる程度まで腰を深く下げます。

4 踏み出した脚を元に戻します。

5 元の姿勢に戻ります。

※上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。※大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット

運動器疾患から生活習慣病にも関係する『骨粗しょう症』

『骨粗しょう症』になると骨が弱くなり、ちょっと転んだだけで骨折したり、気づかないうちに背骨がつぶれてしまったりします。また、最近では生活習慣病を悪化させる要因のひとつも言われています。

FRAX®を使って、骨折発生のリスクを計算してみましょう

FRAX 検索

FRAX®(fracture risk assessment tool; フラックス)とは、WHO(世界保健機関)が開発した、自分自身で骨折発生のリスク(危険度)を判定することができる評価方法です。対象は40歳~90歳の人。インターネットで公開されており、年齢、性別、体重、身長、骨折歴、喫煙の有無、アルコール摂取など12の質問に答えると、今後10年間の骨折発生率などのくらいか、予測値を知ることができます。「主要な骨粗しょう症性骨折(大腿骨近位部・脊椎・上腕骨近位部・橈骨遠位端部のいずれかの骨折)Major osteoporotic」と「大腿骨近位部骨折 Hip fracture」の2種類の骨折発生率が表示されますが、前者が15%以上の場合には、お近くの整形外科で相談してみましょう。

40歳からの運動習慣で今から予防!

かがやくけん、かがわけん。香川県

ロコモティブ・シンドローム



思い当たりませんか?

こんな場面。

よくつまずく

疲れやすい

からだか言うことをきかない

“ロコモティブシンドローム”(ロコモ)って何?

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織=“運動器”が、加齢や運動不足、骨や関節の病気などのために衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、将来、要介護となる危険性の高い状態をいいます。

運動器とは?

“運動器”は、骨、関節、筋肉や神経で構成される“体の器官”のことです。人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、“運動器”の動きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

「まだ若いから関係ない」? 静かに忍び寄り、運動器の能力低下。

骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代・50代で身体の衰えを感じやすくなり、さらに60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性が高まります。

いつまでも自分の足で歩くために、ロコモを知り、予防しましょう。

これってロコモ? 7つのチェック



1 片脚立ちで靴下が履けない。

2 家の中でつまずいたりすべったりする。

3 階段を上がるのに手すりが必要。

4 ふとんの上げ下ろし掃除機の使用など重いものを扱う家事が困難。

5 1リットルの牛乳パック2本程度2kg程度の買物荷物を持ち帰るのが困難。

6 10分が限界。15分くらい続けて歩くことができない。

7 横断歩道を青信号で渡りきれない。

7つの項目はすべて骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン

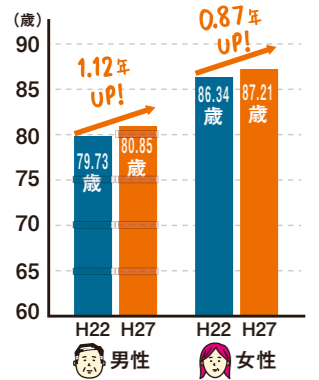
“長生き = 元気”とは限らない 寿命と健康の関係。

# 健康寿命とロコモ

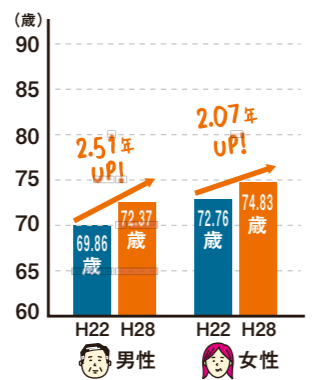
平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加へ!



香川県民の平均寿命※1

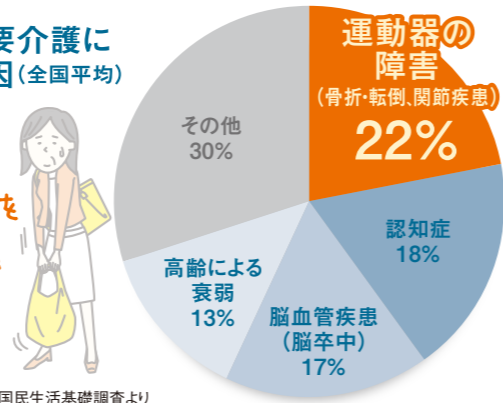


香川県民の健康寿命※2



■要支援・要介護になった原因(全国平均)

ロコモが健康寿命を縮める!



※平成28年厚生労働省国民生活基礎調査より

## 要支援・要介護になった原因 第1位は「運動器の障害」

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態の要因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知でしょうか?

要支援・要介護や寝たきりの状態は、ご本人はもちろん、ご家族や周囲の人にとっても負担となります。要介護・要支援の原因となる“ロコモティブシンドローム”を今から予防し、健康寿命の長い人生を過ごしましょう。

## “健康寿命”って?

健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立して生活できる期間のことです。平成28年の香川県民の健康寿命は、男性72.37歳で全国第13位、女性74.83歳で全国第26位であり、男女ともに年々延びています。

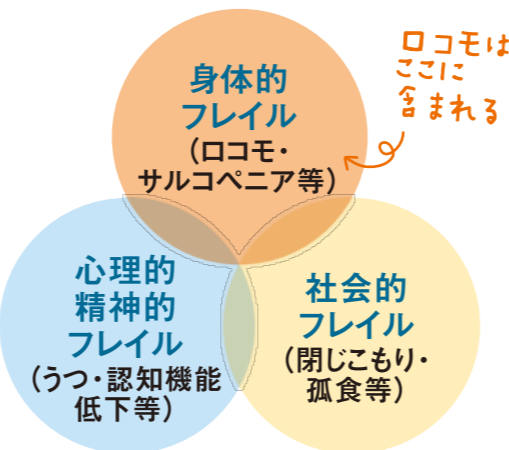
いつまでも元気に長生きするために、健康寿命の延伸とともに平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加にも注目しましょう。

※1 厚生労働省「都道府県別生命表」 ※2 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」

# フレイルとロコモ

健康寿命を延ばすために 兆候の早期発見!

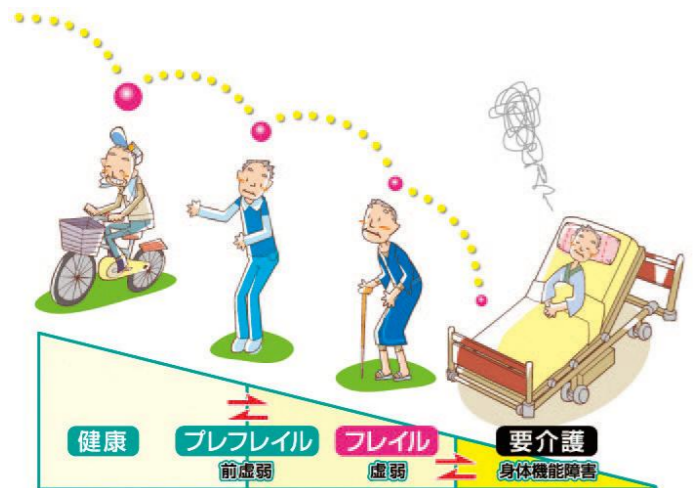
フレイルに関わる3つの要素



## “フレイル”って?

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルを経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルには「身体的フレイル」「心理的・精神的フレイル」「社会的フレイル」があり、ロコモは「身体的フレイル」に含まれます。ロコモと同様に身体的フレイルに含まれる「サルコペニア」は、年をとるにつれて筋肉の衰える現象のことを言います。

フレイルの兆候を早期に発見して、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

まずは、健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう。

出典:「フレイル予防ハンドブック」監修:飯島勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構

## やってみよう! 「指輪っかテスト」でサルコペニアチェック

簡単なチェックで危険性が分かる!

自分の現在のサルコペニアの危険性について、自己チェックしてみましょう。



出典:東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, et al.Geriatr Gerontol Int. 2018)



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

## 食生活でロコモ予防

### 「5大栄養素」を1日3回の食事から

運動器の健康を保つのに欠かせない、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」。これらの栄養素を毎日3回の食事からバランスよくとることが大切です。忙しい朝は無理という方は、例えばパンに牛乳や果物をプラスしてみたり、おにぎりに味噌汁をプラスするだけでも、栄養バランスが良くなります。主食、主菜、副菜を1食の中で揃えることがむずかしい場合は、1日の食事の中でトータルに、それもむずかしい場合は、1週間の中で無理のない程度に5大栄養素を揃えてみましょう。

やせすぎもメタボも要注意!

- 5大栄養素をバランスよく
- ダイエット食べ過ぎに要注意
- 塩分・脂肪は控えめに

ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨・筋肉の量が減り、運動能力が衰え、ロコモの原因となります。特に、高齢者の低栄養状態には注意が必要です。一方、中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)、またはその予備軍といわれています。メタボは心疾患など命に関わる病気を招く危険性があります。また、体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になることも。ロコモに陥らないためには、やせすぎやメタボに気を付けることが重要です。

### 「筋肉」を強くする食生活 エネルギーが不足するとやせて筋肉が減ってしまいます。食事は1日3食きちんととりましょう。

筋肉を作る材料で最も重要な栄養素はたんぱく質です。たんぱく質は、肉、魚、乳製品、大豆製品などに多く含まれています。特に、高齢者はたんぱく質が不足しがちですので、1日3食の食事からたんぱく質をしっかりととりましょう。

1日に必要なたんぱく質量(推奨量) 日本人の食事摂取基準2020年版  
 ●男性(30~64歳) 65g、(65歳以上) 60g  
 ●女性(30歳以上) 50g

たんぱく質の分解や合成を促進する ビタミンB6をたんぱく質と合わせてとると効果的です。

★ビタミンB6を多く含む食べ物 マグロの赤身、カツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナ

食材ごとのたんぱく質量の目安 ※日本食品標準成分表2015年版(七訂)参照

豚ロース(100g) 19.3g	鶏ささみ(100g) 23.0g	牛サーロイン(100g) 16.5g	いわし1尾(約100g) 19.2g
牛乳コップ1杯(約200ml) 6.6g	納豆1パック(約45g) 7.4g	卵1個(約50g) 6.2g	木綿豆腐1/4丁(約75g) 5g

### 「骨」を強くする食生活 骨はつねに生まれ変わっています。生まれ変わるための材料が不足していると、骨がスカスカ(骨粗しょう症)になり、骨折しやすくなったり、要介護の原因になります。

骨をつくる材料で最も重要な栄養素はカルシウムで、牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜・海藻類、大豆製品に多く含まれていますが、日本人は一般的に不足しがちです。

1日に必要なカルシウム量(推奨量) 日本人の食事摂取基準2020年版  
 ●男性(30~74歳) 750mg、(75歳以上) 700mg  
 ●女性(30~74歳) 650mg、(75歳以上) 600mg

カルシウムだけでなく、腸管でのカルシウムの吸収を高める働きがあるビタミンDや骨の形成や骨質の維持に働くビタミンKもしっかりとりましょう。

★ビタミンDを多く含む食べ物 鮭などの魚、キノコ類  
 ★ビタミンKを多く含む食べ物 納豆、青菜

食材ごとのカルシウム量の目安 ※日本食品標準成分表2015年版(七訂)参照

牛乳コップ1杯(約200ml) 220mg	ヨーグルト1個(約100g) 120mg	スライスチーズ(1枚)(約18g) 113mg
木綿豆腐1/4丁(約75g) 65mg	納豆1パック(約45g) 41mg	小松菜 1袋(約250g) 425mg
		切干大根(10g) 50mg

加工食品などに含まれるリン(リン酸塩)はカルシウムの吸収を妨げます。また、食塩やカフェインのとり過ぎはカルシウムの尿への排出を促す作用があるので、とり過ぎに注意しましょう。