

ロコモティブシンドロームについて

3月14日（水）ロコモティブシンドロームについて講演会を開催しました。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」 医師 荻野 美佐
 「ロコモ体操」 理学療法士 橋本 敦

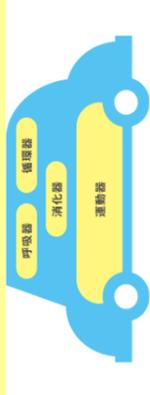
ロコモティブシンドローム？

【ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは？】

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなる。運動器の障害によって要介護状態や要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームである。

【運動器とは】

骨や関節、筋肉、神経など身体を支えたり、動かしたりするための器官を「運動器」という。（身体の支持機能や運動機能をつかさどる器官）「消火器」「循環器」「感覚器」などと同等の器官である。



運動器は車にたとえたとボディ（車体）やタイヤのようなもの。運動器における各パーツのどれかが壊れても、身体はうまく動きません。

【ロコモ（運動器の障害）の原因】

- ①運動器事態の疾患（筋骨格運動器系）
- ②加齢による運動器機能不全

【ロコモの三大要因】

- ①骨粗鬆症、骨粗鬆症による骨脆弱性骨折
- ②変形性関節症や関節炎による下肢の関節機能障害
- ③脊柱管狭窄による脊髄・馬尾・神経根障害

【ロコモティブシンドロームを予防する食生活のポイント】

主食	炭水化物 たんぱく質	脂質
主菜	たんぱく質	
副菜	ビタミン・ミネラル	

※5大栄養素をバランスよく摂取

ロコモに負けない食事

- ・カルシウムで骨を強化。牛乳、小魚を。たんぱく質、ビタミンDも
- ・たんぱく質で筋肉を強化。動物性、植物性をバランスよく長く分解毒、合成を促進するビタミンBと

献立例 サケのチーズ焼き
 ブロッコリー添え

献立 酢豚 (推進協議会)

たんぱく質を合わせて摂りたい、
 ビタミンB6を多く含む食品

マグロ	カツオ	バナナ
赤ピーマン(パプリカ)	キウイ	

自分で気付くための

ロコチェックで思いあたることはありませんか？

7つのロコチェック

- 家のやや重い仕事（掃除機の使用）が困難である（布団の上げ下ろしなど）
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の重い物（掃除機の牛乳パック2個程度）を持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーションシヨントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

ロコモ対策としての運動

ロコモ体操！

骨と筋・骨と筋の間に隙間が生まれ、骨と骨がぶつかることで痛みや腫れが生じます。

骨と筋の間に隙間が生まれ、骨と骨がぶつかることで痛みや腫れが生じます。

- かかとを地面に着け、つま先を上げて歩く。つま先を上げて歩くことで、足の指の関節を鍛える。

次回予告

平成30年7月頃 13:00~14:00
 「テーマ未定」 医師 他

詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。
 皆様のご参加をお待ちしています