



今月の担当は  
管理栄養士  
鶴田です。

だんだん暑くなり初夏を思わせる陽気になってきましたね。  
そろそろ運動を開始するにもいい季節になってきました。  
「ロコモティブシンドローム」という言葉を皆様ご存知でしょうか??

## 「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」とは？

骨や筋肉、関節など体を動かすために必要な運動器の障害のために、日常生活に必要な身体を移動させる能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

## ロコモに関係する要因や症状に心あたりはありませんか？

<要因>

運動習慣がない  
やせ過ぎ・肥満  
活動量の低下  
スポーツや事故によるケガ  
痛み・だるさの放置  
運動器疾患の発症



など

こんな症状、思い当たりますか？

### 7つのロコチェック

- 片脚立ちで膝下がはけない
- 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
- 2kg程度の重い物を持って持ち帰るのが困難である
- 15分くらい寝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

## 40代の男女の5人に4人がロコモ予備群?! 早期予防を!!

### ロコトレ Loco Training

▲開眼片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回

▲ウォーキング

▲スクワット

下半身の強化のために「片脚立ち」、「スクワット」から始めませんか？他にもウォーキングなど自分に合った安全な運動を取り入れましょう。生活習慣病の予防にもつながります。

## コツコツ継続することがとても大切です！

無理に試して、転んだりしないよう十分注意して行いましょう。また、腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化している場合などはまずは医師へ相談もしくは診察を受けてください。

## 食事はからだ作りの基本！やせ過ぎや太り過ぎはダメ!!

「筋肉」を強くする・たんぱく質・ビタミンB6

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

「骨」を強くする・たんぱく質・カルシウム・ビタミンD

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、キノコ類

重要となる栄養素はたんぱく質ですが、健康に生きていくために欠かせない炭水化物や脂質、ビタミン類、ミネラル類を毎日3回の食事からバランスよく補給することが大切です。



### バランスを考えた食生活で ロコモ・メタボ予防!