

# ロコモティブシンドロームをご存知ですか

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、「運動器の障害のために歩行など移動機能の低下をきたした状態」のことで、健康寿命を延ばすためには、ロコモについて理解し、予防に努めることが大切になっています。

## ★ロコモの原因

### ■運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど

### ■加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど

高齢者社会を迎えている日本では、平均寿命が延びている一方で運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる人が増加しています。運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものがあります。

運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていきます。身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、家に閉じこもりがちになると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進みます。容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。

## ★ロコモチェック

ロコモティブシンドロームは、自らの運動器の機能低下に気づき、進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが大切です。

次の7項目の内1つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 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である
- 4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 5. 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。（1ℓの牛乳パック2個程度）
- 6. 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

## ★ロコモ予防のポイントは運動と食事

ロコモを予防するうえで大事なことは、足腰の筋力維持です。適切な運動を習慣的に行うこと、たんぱく質とカルシウムを十分に含む栄養バランスのとれた食事をするのが重要になります。

### 栄養管理による予防

栄養管理としては筋力をつけるための栄養が必要であるため、肉や魚といったたんぱく質を食べることが重要です。また、骨を強くするために牛乳といった食品からカルシウムを摂取し、カルシウムを吸収しやすくするために、干しいたけや紅鮭・さんまなどビタミンDを多く含む食材と一緒に採ることも大切です。

### 運動習慣による予防

栄養の摂取と同時に適度な運動を行わないと筋力は増えないし、骨も丈夫になりません。手軽な運動には散歩・ウォーキングなどの有酸素運動がありますが、ここでは、屋内でできる「片脚立ち」と「スクワット」を紹介します。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう



## 片脚立ち

床につかない程度に、片脚を上げます

- ① 転倒しないよう、手すりや机など、すぐにつかまる所がある場所に移動
  - ② 姿勢を正して立ち、床に脚がつかない程度に片脚を上げます
  - ③ 脚を変えて、同じ動作を行います。
- ※左右1セット、1日3回が目安です

## スクワット



つま先は、30度ずつ開く



膝が出ないように注意

- ① 肩幅よりやや広めに脚を広げて立ち、つま先を30度くらい開きます
  - ② 両手を前に伸ばしてバランスをとり、お尻を後ろに引くようにして上半身をゆっくり沈めます。この時、膝がつま先より前にならないようにします
  - ③ 元の姿勢にゆっくり戻します
- ※深呼吸をするようなペースで5~10回繰り返し、1日2~3回程度が目安です

■運動は、痛みの状態などに配慮しつつ、無理なく継続して行うことが大事です。

膝・関節痛が気になる人や、楽しく運動をしたい人は、無理なくできる「歩行浴の教室」が開催されていますので、ぜひご利用ください。「栄養管理」と「運動習慣」に心がけ、ロコモ予防に努めましょう!

### 水の特性と歩行浴の効能 (長陽歩行浴温泉センターよりお知らせ!)

1. 浮力 …… 肩まで水に浸かった場合、水中の身体は体重が約90%まで減少し、柔軟性と可動域が向上する。  
➔ 痛みのある部分に負担をかけずに運動ができます。
2. 抵抗 …… 陸上と比較して、水中では4~42倍かかり、筋力・持続力の発達を助長する。  
➔ 強度変換が可能のため、個々にあった運動強度で運動ができます。
3. 水圧 …… 空気圧より大きく、血液循環を向上させる。 ➔ むくみの改善につながります。
4. 水温 …… 体温調整の作用がある。 ➔ 風邪をひきにくい身体になります。

〈問い合わせ〉健康推進課 介護保険係 TEL (67) 2704

## 国民健康保険からのお知らせ

〈問い合わせ〉健康推進課 医療保険係国保担当 TEL (67) 2704

# お酒と上手に付き合いましょう

これから年末年始にかけて、飲酒の機会が増えると思います。昔から「お酒は百薬の長」と言われ、適量のお酒は死亡率を低下させることが知られています。しかし、それは節度ある適度な飲酒をした場合です。

お酒を飲みすぎると、肥満や高血圧、さらには脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール依存症など様々な病気を引き起こしてしまいます。

お酒と上手に付き合い、適量を楽しく飲むことが心と体の健康への第一歩です。



### 健康にお酒を楽しむポイント

#### ① 1日の適量を守る ※下図のいずれか1つ

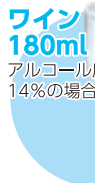
ビール  
500ml  
アルコール度数  
5%の場合



缶チューハイ  
350ml  
アルコール度数  
7%の場合



ワイン  
180ml  
アルコール度数  
14%の場合



ウイスキー  
60ml  
アルコール度数  
43%の場合



日本酒  
180ml  
アルコール度数  
14%の場合



焼酎  
110ml  
アルコール度数  
25%の場合



#### ② 野菜中心のおつまみを選ぶ

#### ③ 空腹で飲まず、 食べながらゆっくりと飲む



#### ④ 週に2日は休肝日を作る

#### ⑤ 長時間だらだらと飲み続けるのはやめる

#### ⑥ アルコールと薬を一緒に服用しない

#### ⑦ 飲酒後の運動・入浴は要注意

#### ⑧ 定期的な検査を忘れずに