



## ロコモティブシンドロームってなに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群 通称 ロコモ）は、運動器が衰え、日常生活の『立つ』『歩く』などの動作が困難になる状態のことです。全国では、ロコモの予備軍も含め約4700万人、70歳以上では95%以上の人々が当てはまっています。



### ロコモ度①

**やせすぎ・肥満**

やせすぎると骨や筋肉が弱くなり  
肥満は腰や関節に負担がかかる

**腰痛・ひざ痛**

腰やひざの痛みは運動器のおとろえの始まり  
放置しないようにしましょう



### ロコモ度②

**疾患の発症**

骨粗鬆症…骨が弱くなる

変形性関節症 脊柱管狭窄症…痛みやしびれ

神経障害…痛み

サルコペニア…加齢に伴い筋力の低下



## 柔軟性アップの日常生活でロコモ予防！

体が硬いと転びやすく、怪我につながり、介護が必要になってしまうような恐れがあります。ストレッチは柔軟性を高める上でとても有効で、準備体操や整理体操にも役立ちます。



### 太もものストレッチ

1回20秒程度 無理をせず 必ずつかまり立ちで行いましょう。

### 太ももの裏からおしりにかけてのストレッチ

1回20秒程度 無理をせず バランスを取るのが難しい時は、椅子に座って行いましょう。

### ふくらはぎのストレッチ

1回20秒程度 無理をせず ふくらはぎからアキレス腱までを伸ばしましょう。

日常生活を今よりもほんの少しだけ活動的に変えるだけで  
ロコモ予防になります。

例えば **歩幅を広くして今よりも早く歩く！**  
**テレビを見ながらストレッチ！**  
**キビキビ 掃除や洗濯干しを！**

## ロコモ予防の食生活のポイント

★ 1日3食バランス良く **主食・主菜・副菜・乳製品・果物を！**

★ 骨を強くする **カルシウムだけでなく、タンパク質もしっかり！**

★ 筋肉を強くする **タンパク質の中でも特に高齢の方はお肉と卵が不足してませんか？**

新緑のこの時期、皆様のご自宅やご近所さんには、たくさんの花が開花し、1年の中で最も生命力を感じる事が出来ますね。

我が家でも、真っ白なバラ（アイスバーグ）やピンクのミニバラ（安曇野）が満開を迎えています。毎朝のパトロールも苦にならない位に綺麗で美しいです。皆様のお好きな花、こっそり教えて下さいね！

