えいよう通信 6月号

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%以上の人が当てはまっていると言われています。



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



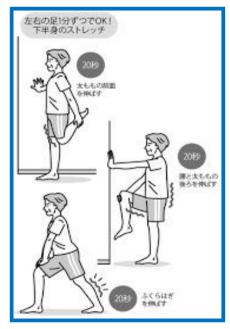
骨粗鬆症…骨が弱くなる 変形性関節症 脊柱管狭窄症…痛みやしびれ

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 感じることが出来ますね。

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!

