



リハビリテーションだより 12月号

～ロコモという言葉を目にした事はありませんか？～



ロコモとはロコモティブシンドロームの略称です。
加齢に伴う筋力低下や関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などにより
運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになるリスクが
高い状態を示す言葉です。

もしかして、ロコモ！？ チェックしてみましょう！

- 片足立ちで靴下をはけない
- 家の中で躓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
- 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)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分程度続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

日本整形外科学会：ロコモパンフレット 2015年版

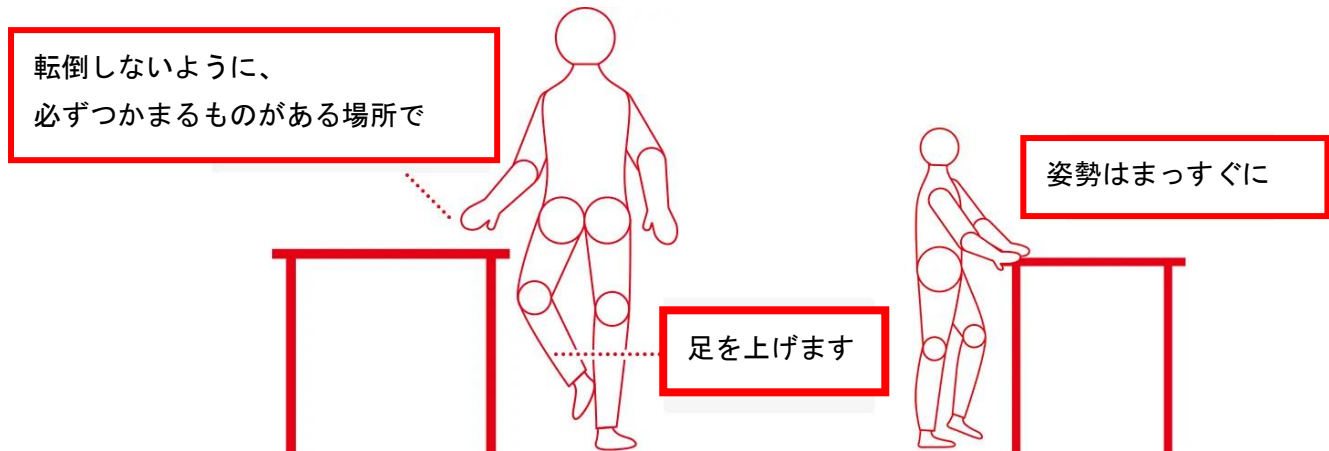


1つでも当てはまる場合は、ロコモの心配があります。
運動や食生活を改善していきましょう。

運動は何をすれば???

日本整形外科学会が推奨する運動は、“バランス能力”を高めるための「片脚立ち」と足の筋力、特に膝関節を伸ばす太ももの筋力を高めるための「スクワット」です。※1

① バランス能力をつけるロコトレ: 片脚立ち



② 下肢筋力をつけるロコトレ: スクワット

1) 足を肩幅に広げます



2) ゆっくり膝を曲げます



日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイトより引用

食生活は何に気を付ければ??

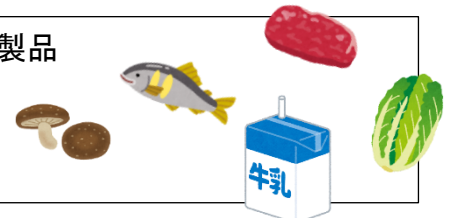
運動器の機能を保つために、毎日3回の食事から摂ることが理想です。メニューは、主食(米・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・海藻・いも)、牛乳(乳製品)、果物で組み立てるようにしましょう。毎回メニューを揃えるのは難しいという方は、朝や昼に野菜がとれない場合は、夜にしっかり野菜や果物をとったり、野菜のたくさん入ったみそ汁を加えたりして、1日の食事、または1週間の食事でも総合的にバランスをとるようにしましょう。※2

たんぱく質: 筋肉を作る材料になる栄養素 例) 肉類・魚介類・卵・大豆製品

ビタミンD: カルシウムの吸収を助ける栄養素 例) 魚類・キノコ類

マグネシウム: 骨を作る材料となる栄養素 例) 野菜・海藻類・大豆

カルシウム: 骨を作る材料となる栄養素 例) 牛乳・小魚・大豆・海藻類



元気に過ごすためにも、まずは運動・食生活の改善から始めてみましょう。

※1 公益財団法人 神奈川県予防医学協会 “ロコモティブシンドロームとその予防。”

※2 公益財団法人 長寿科学振興財団 “ロコモティブシンドロームの予防”

第二東和会病院 リハビリテーション科
理学療法士 岡本 真澄

