

7つのロコチェック

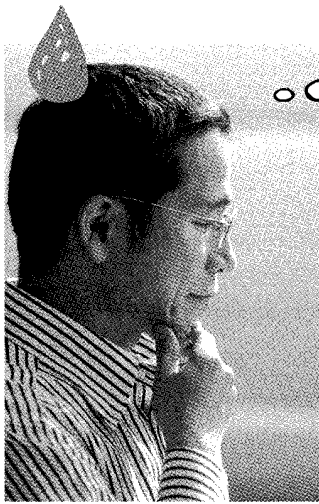
- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要。
- 家のやや重い仕事が困難。
- 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



え・っ・と



やだよなあ・・・



●**運動器疾患の発症**
骨粗しょう症：骨が弱くなり、骨折しやすくなる。
変形性関節症：関節軟骨のすり減りで痛みや可動域制限を生じる。
変形性脊椎症：椎間板のすり減りや骨の変形を生じる。
●**外出がおっくうに**
右記疾患などにより要支援・要介護のリスクが上昇。

ロコモまたはロコモ予備軍

ロコモに
関係する
要因や症状に
お心当たりは？

ら始めてみることをおすすめします。

筋肉を鍛えよう

筋肉は20歳代をピークに30歳代から低下しはじめ、使わなければ年齢とともに確実に衰えていきます。しかし、筋肉は衰えやすい一方で、鍛えればそのぶん回復するという特徴もあります。普段からなるべく階段を使うなど、日常生活を見直して、筋肉量の低下を防ぐことが大切です。

関節や椎間板を大切に

関節や椎間板のすり減りや変形は40歳代から始まります。これらを痛めることなく長く使うためには、周囲の筋肉を鍛えて負担を軽減させること、体の柔軟性を保つことがポイントです。ストレッチなどの柔軟体操やウォーキング、サイクリングなどできそうなことから始め、関節や椎間板を守りましょう。

おわりに

社会が便利になったことで体を動かす機会が減り、このままだと現代人の運動機能は退化していくことが予想されます。「便利」をやめるのは難しいかもしれませんが、これからの人生をより元気に過ごすためにも、今すぐに日ごろの行動を見直していくことが大切です。

今月の担当



保健師
中村明日香

〈参考・引用文献〉
「体を動かしてロコモ予防」(法研)
「今日からできるロコモティブシンドローム対処法」(中村耕三・講談社)
「運動しても自己流が一番危ない」(曾我武史・講談社+α新書)
「ロコモティブシンドローム予防啓発公式ホームページ」