



大切な家族のために、若いうちからロコモ予防！

ロコモティブシンドローム (略称:ロコモ)

運動器の障害

柔軟性↓・姿勢変化
筋力↓・バランス能力↓

【原因】

加齢・運動不足・肥満、やせすぎ・使い過ぎによるけがや障害・
膝や腰の不調の放置・運動器疾患・外出機会の低下や活動量の低下など

ロコモとは？

運動器の障害のために
移動機能の低下をきたした状態。
進行すると、介護が必要になるリスクが上昇。

骨や筋肉の量のピークはおよそ20～30歳代！
弱った骨や筋肉では、定年後、思ったように動けない身体になってしまうかも...

1つでも当てはまれば要注意！

**あなた自身や家族は
大丈夫ですか？**

ロコモチェック！！

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上が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
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- 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

ロコモの予防は運動と食事

～運動編～

たったの2つ！！

・片脚立ち

左右1分ずつ1日3回

・スクワット

1セット5回 1日3セット

～食事編～

・肥満だけでなくやせにも注意！

・主食・主菜・副菜をそろえ野菜をたっぷり
摂りましょう

牛乳、乳製品、果物は積極的に！

(牛乳は1日200ml、果物は100gくらいが目安。食べ過ぎ注意)

電話しながら・・・
テレビを見ながら・・・
「ながらロコトレ」

◎ **BMI=22** がベスト体格。肥満もやせすぎも要注意！

※ BMI = 体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)

ロコモティブシンドロームを予防することは、
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防することにもつながります。
運動はなかなか続かないものなので友人と一緒になど楽しく続けられる工夫をしましょう。

気付いた時から
始めよう！

