



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」は、筋肉や骨、神経、関節などの運動器の障害により「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態を言います。ロコモは高齢者の問題と考えられていましたが、最近では運動不足の子供が多くなり子供のロコモも多くなってきています。高齢でロコモになってしまうと介護が必要になったり、寝たきりになってしまう場合もあります。ロコモ予防は子供の頃から行い、高齢になってロコモになるリスクを減らしましょう。



どのような人がなりやすい？

以下の項目のようなことが原因で、筋肉や骨、神経、関節などの運動器を障害しロコモになってしまうリスクが高くなります。ロコモ予防のために以下の項目に当てはまらないように気を付けましょう。



①太りすぎ・痩せすぎ

太りすぎ：膝や腰に過度な負担が掛かり、関節軟骨を痛めてしまう。
痩せすぎ：身体を支える筋肉や骨がどんどん弱くなっていく。



②運動不足などによる活動量の低下

運動をする習慣がなく体を動かさない生活を送っていると、筋肉や骨など運動器の機能が衰えてしまう。



③スポーツのやり過ぎや事故によるケガ

スポーツなどの過度な活動を行うとケガをするリスクの増加。
事故による首や背中などのダメージにより体が動かしにくくなってしまう。

ロコチェック✓・・・まずはロコチェックを行い自分の状態を知りましょう！

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④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)
- ⑤2kg程度(1Lの牛乳パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

引用) 日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ」



該当する項目が1つでもあるとロコモの心配があります。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきのような症状が悪化した場合は、まず医師の診察を受けましょう。

ロコモ対策・・・ロコモにならない為に、「骨」と「筋肉」を強くしましょう！

1 骨を強くする食事

古くなった骨は壊され、新しい骨が作られ、骨は常に代謝をしています。骨が作られる時に骨の材料がなければ骨は作られません。骨が作られないと骨粗鬆症になり骨折するリスクが高くなってしまいます。

●カルシウムを多く含む食品の摂取

骨の材料となるのは「カルシウム」です。カルシウムは体内で吸収されにくい栄養素で、食品によって吸収率が異なります。吸収率の高い乳製品を摂取して効率よくカルシウムを摂取しましょう。



●カルシウムの吸収に関わる栄養素

カルシウムの吸収率を高めます。食品から摂取出来ますが日光を浴びると皮膚でビタミンDを生成してくれます。

- ・さけ
- ・きのこ類
- ・日光

ビタミンD

カルシウムを効率よく利用して骨を強くします。

- ・ブロッコリー
- ・納豆
- ・ほうれん草

ビタミンK

リンの摂取が多いとカルシウムの吸収率が低下します。

- ・加工食品

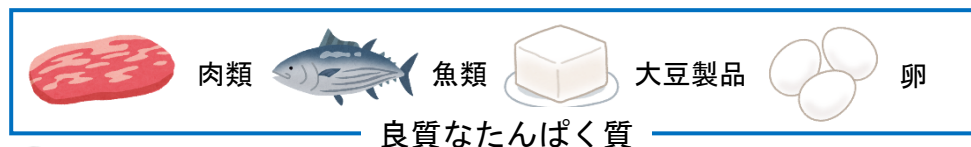
リン

2 筋肉を強くする食事

筋量、筋力は加齢と共に減少していきます。筋肉は関節を動かす作用など体を動かすために欠かせないものです。転倒による骨折や歩行困難にならない為に筋肉を強くする必要があります。

●たんぱく質を多く含む食品の摂取

筋肉の材料となるのは「たんぱく質」です。運動してもたんぱく質を摂取しなければ筋肉はつきません。たんぱく質の中でも筋肉の材料になりやすい良質なたんぱく質を摂取しましょう。



たんぱく質を摂取するポイント

① 1つの食材で量を摂取するのではなく、様々な食材を選択

様々な食材を選択することで、たんぱく質以外の様々な栄養素が摂取出来ます！

② 肉類、魚類の調理法の選択

★痩せぎみの方や体重の減少が多い方

揚げると煮ると、脂質(油)を摂取しエネルギー量も高め、痩せを改善・予防しましょう！

★肥満の方や中性脂肪、コレステロール値が高い方

ゆでると網焼きと、脂質(油)を流し、脂質の摂取を抑えましょう！

③ 1食に多く摂取するのではなく、3食まんべんなく摂取

「夕食にたんぱく質をたくさん摂取する」ではなく朝・昼・夕まんべんなくたんぱく質を摂取しましょう。

「骨」「筋肉」を強くするためにご紹介した栄養を摂取することは大切ですが、極端に偏った食事はやめましょう。その栄養を中心としたバランスの良い食事を心がけて下さい。