



人が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っており、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態を「**ロコモティブシンドローム**」=ロコモと呼びます。ロコモになり、進行すると社会参加・生活活動が制限され、将来寝たきりや介護が必要となるリスクが高くなるといわれています。今回は、ロコモの予防と対策についてご紹介いたします。

## ロコモティブシンドロームの原因

### ① 加齢と運動不足による筋力の低下

加齢による筋肉や骨の量が減少すると、「歩く」「立ち上がる」「座る」などの移動機能が低下します。これが運動不足へとつながり、筋力やバランス能力のさらなる低下を招きます。

### ② 骨や関節など運動器自体の病気

「骨粗しょう症」「変形性関節症」「変形性脊椎症」は、ロコモティブシンドロームの三大原因病といわれています。なかでも転倒リスクの高い、「骨粗しょう症」は、骨折を起こしやすく、寝たきりになる可能性が高まります。

●運動器とは..? 骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し身体を動かす仕組みのことです。各パーツの働きが連動して身体を動かしているため、どれか1つが悪くなると身体はうまく動きません。運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。



### 栄養対策

## ロコモティブシンドロームの予防対策

### 運動対策

※おすすめの食生活の基本は「5大栄養素」です。炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルを毎日の食事から摂取することが大切です。

#### ●筋肉をつくる食事

□筋肉をつくる、必須アミノ酸を含むタンパク質  
(肉・魚・卵・大豆製品など)

□タンパク質の吸収を高めるビタミンB6  
(マグロの赤身・レバー・鰹・鶏ささみ・キウイ・バナナ など)

#### ●骨をつくる食事

□骨をつくるカルシウム  
(牛乳やチーズなどの乳製品や海藻・小魚など)

□カルシウムの吸収を高めるビタミンD  
(鮭やシイタケ・キクラゲなどのキノコ類)

□カルシウムの骨への沈着を助けるビタミンK2  
(納豆や青菜など)

#### ※おすすめのトレーニング

#### ★片脚立ちで1分間

床につかない程度に片脚を上げ、その状態を1分保ちます。左右の脚で、1日3セット行うことで、筋肉が鍛えられ、バランス感覚がよくなります。

※転倒防止の為、必ずそばにつかまるものがある場所で行いましょう。

#### ★ゆっくりスクワット

脚を肩幅くらいに広げ、椅子に腰をかけるように、息を吐きながらお尻をゆっくりおろす動作を5~6回繰り返します。1日3セット行うことで、脚への負荷が高まり、下肢の筋力が鍛えられます。

※膝が90度を超えないように注意して曲げてください。

#### ★ヒールレイズ

両足で立った状態でかかとを上げ、ゆっくりとかかとを下ろします。繰り返し10~20回を、1日2~3セット行うことでふくらはぎの筋力が鍛えられます。

※バランスを崩しそうな場合は、机や壁に手をつけて行いましょう。



### ~ロコモチェック~

《ロコモチェックは自分で気づくためのツールです!》



日頃から適度な運動と栄養の摂れる食事を心がけましょう。  
今月の担当は黒木です

全国の医療機関の処方箋を受けます  
お気軽にご相談ください

**きりん薬局 原田店**

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910