

# ロコモティブシンドローム



運動不足に  
なっていませんか？

骨や筋肉の量のピークはおよそ20~30代だということをご存じですか？

食事制限だけでダイエットをすると、筋肉がエネルギー源となるので、筋肉量が減少し体脂肪率が下がりにくくなります。正しいダイエットには運動が必須です。

運動器の障害（骨粗しょう症、関節症、腰痛など）のために移動機能（立つ・歩く・走る・登るなどの身体を移動させる能力）の低下をきたした状態のことを**ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)**といいます。



「まだ若いから大丈夫…」と思いませんか？  
若いうちからの運動習慣が将来の介護予防に  
重要です!!

## 毎日の生活に「<sup>プラス</sup>10」の習慣を!

- 今より10分多く歩く。
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- 掃除や洗濯はキビキビと。
- テレビを見ながら、ストレッチ。
- 仕事などの休憩時間に散歩する。



- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 近所の公園や運動施設を利用する。
- 地域のスポーツイベントに参加する。
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ。
- 歩幅を広くして、速く歩く。

### 【ロコモチェック】

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩くと疲れを感じる
- 2kg程度の買い物の持ち帰りが困難
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった
- 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難



★ひとつでもあてはまったら、  
要注意!!

## しっかり動いてしっかり栄養を...

### ☆「骨」を強くする食生活

- 「骨」は常に生まれ変わっています。生まれ変わるための材料が必要です。1日に700~800mgのカルシウム(牛乳・小魚・緑黄色野菜・海藻類・大豆など)を摂りましょう。
- カルシウムだけでなく、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKもしっかりとりましょう。
- カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン、カフェインのとり過ぎに注意。

骨によい料理例・・・鮭のチーズ焼きブロッコリー添え



### ☆「筋肉」を強くする食生活

- 摂取エネルギーが不足するとやせるが筋肉も減る。
- たんぱく質を摂るにはいろいろな食品を組み合わせる。
- たんぱく質とビタミンB<sub>6</sub>を一緒に摂ると効果的。



筋肉をつくる料理例・・・酢豚



## 筋肉量を測定 してみよう!!

健康サポートセンター  
(中央キャンパス)にある  
InBodyで筋肉量を測定  
することができます。

運動をして定期的に  
測定しよう!!



健康サポートセンター

