

ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防・改善方法

「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」

① バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

転倒しないように、かならず捕まるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片足を上げます。

<ポイント>・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。
- ・指をついたただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

② 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

1日の目安：深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

肩幅より少し足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができない場合は、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

<ポイント>・動作中は息を止めないようにします。

- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ロコモを防ぐ栄養摂取のポイント

① 肥満、低栄養に注意

肥満は膝や腰に負担がかかります。また、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨や筋肉の量が減ってしまいます。とくに若い女性の極端な痩せ志向や、高齢者の低栄養状態に要注意です。

② 5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切。牛乳、乳製品、果物は毎日欠かさずに

③ 骨や筋肉を強くする食事

骨を強くする食生活

カルシウム	骨をつくる	牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品など
ビタミンD	腸でのカルシウム吸収を高める	鮭などの魚やキノコ類など
ビタミンK	骨の形成や骨質の維持	納豆や青菜など

筋肉を強くする食生活

たんぱく質	筋肉をつくる	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
ビタミンB6	たんぱく質の分解、合成を促進する	マグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイやバナナ

