



2017 2

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

第32号



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、2月の特集はロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）についてです。日本は世界に先駆けて高齢社会を迎え平均寿命は80歳を超えています。これに伴い運動器の障害が増え、そのため入院して治療が必要となる人が増加しています。この運動器（骨や関節、筋肉など）の衰えで、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をロコモといい、ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりや介護が必要になったりします。誰もがロコモになる可能性があります。早い人では40歳代からひざ痛や腰痛などの兆候があらわれ始めます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう！

あなたは大丈夫ですか？

まだ若いから関係ない？
若いうちからの運動習慣が重要です。



《 7つのロコモーションチェック 》

1. 家のなかでつまずいたり滑ったりする

下垂足などの
下腿筋力低下や
脊髄症による
下肢の痙性



2. 階段を上るのに手すりが必要である

膝などの関節痛や
片脚での自重支持能力



3. 15分くらい続けて歩けない

間欠性跛行
(1kmくらいを
想定)



4. 横断歩道を青信号で渡りきれない

歩行速度
(秒速1mあれば
渡れる)



5. 片脚立ちで靴下がはけない

動作をしながらの
バランス能力



6. 2kg程度の買い物
(1ℓの牛乳パック2個程度)
をして持ち帰るのが
困難である



7. 家のやや重い仕事
(掃除機の使用、布団
の上げ下ろしなど)
が困難である



7つの項目のうち、ひとつでも当てはまれば、
ロコモである心配があります。

※運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。
また腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が
最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けて
ください。



ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」!

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

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、必ずつか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、片脚を上げます。



- 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。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかり過ぎないように、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。



暮らしの中に 運動習慣 をと入れよう!

毎日の生活に「+10」の習慣を!

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。たとえば、こんな「+10」にトライしてみませんか?

- 自転車や徒歩で運動する。
- 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、家事の合間にストレッチ。
- テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
- 仕事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、遠く歩く。

そのほか、ラジオ体操、ご当地体操など、いろいろな運動がロコモ対策になります。

参考:厚生労働省アクティブガイド2013



「食生活」でロコモ対策!

骨や筋肉の素は毎日の食事から。きちんと食べてしっかり栄養を。

低栄養に注意!

主菜(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜、きのこ類、いも類のおかず)は、毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさずに

骨や筋肉を強くする食事を!

カルシウム(700~800mg)だけでなく、タンパク質(肉、魚、牛乳、大豆など)、ビタミンD(鮭、きのこ類)、ビタミンK(納豆、青菜)もしっかり摂りましょう。特に高齢者は肉や卵が不足がちなので、積極的にとりましょう。そして、タンパク質とビタミンB6(レバー、鶏肉、かつお、まぐろ、ピーマン)を一緒に摂るとより効果的です。

カルシウムの吸収を妨げる塩分やリン(リン酸塩)、カフェインの摂りすぎに注意!

ロコモパンフレット(公益社団法人 日本整形外科学会) www.locomo-joa.jp

アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針- (厚生労働省健康局がん対策・健康増進課)

にも詳しく載っています。



<ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-11-16 オトセカイビル3F 大阪自動車整備健康保険組合
医療費適正化対策室 保健師: 阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>