

# ロコモティブシンドロームについて 健康長寿に向けてフレイル予防

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人とつながり、社会参加をしながら毎日を送るためには、「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。

今回は、ロコモ（ロコモティブシンドローム・運動器症候群）についてお知らせします。

## ロコモって何？

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略です。骨や関節の病気、筋肉の低下、バランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなることで、「立つ」「歩く」「走る」「座る」などの移動に必要な能力の低下をきたした状態をいいます。

このロコモの状態から、介護が必要な状態になる危険性があるため注意が必要です。

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くことが大切です。

## ～ロコモチェック～

7つの項目のうち、1つでも該当すれば、ロコモの心配があります。該当を少なくするために、軽い運動や食生活など気をつけてみませんか。

- ①片足立ちで、靴下がはけない
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③横断歩道を青信号で渡りきれない

- ④15分くらい続けて歩けない
- ⑤家の中でつまずいたり、すべったりする
- ⑥家の中でのやや重い仕事が困難である（掃除機の使用など）
- ⑦2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1Lの牛乳パック2本程度）

## ～運動と食事でロコモ予防～

ロコモを予防するには、からだを動かして運動器に適度な刺激を与えること、タンパク質をしっかり摂取し低栄養を防ぐこと、関節に負担をかける肥満を予防することが大切です。身体の状態を少しでも改善するための運動を「ロコトレ」と言います。ロコトレには、片足立ちや、スクワット運動があります。ぜひロコトレにチャレンジしてみましょう。今回は、片足立ちについて紹介します。

### 〈片足立ち〉

バランス能力を高めます。転ばないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。床につかない程度に片足をあげます。左右1分間で、1日3回を目指しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

## ☆たいへんよくがんばりました☆

1月20日に行われた3歳児健診で、次のお子さんはむし歯が1本もありませんでした。

これからも歯みがきをがんばって、むし歯をつくらないようにしましょう。

字本別 中村 奈<sup>な</sup>瑚<sup>こ</sup> ちゃん  
(保護者 和喜 さん)

