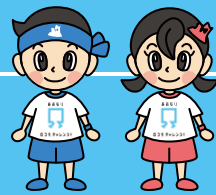


食生活でロコモ対策

ロコモ予防には、毎日の食事が肝心。バランスの良い食事で、骨や筋肉に必要な栄養素をとり、ロコモに負けない体を作りましょう。



大切なのはバランスの良い正しい食生活

① メタボもやせすぎも要注意！ 正しい食生活で運動器の健康を守りましょう。

メタボは動脈硬化を進行させ、心臓病など命にかかわる病気を招く危険性があり、また肥満になると、体重が増えた分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になります。
一方、食欲不振などで低栄養状態になると、骨や筋肉の量が減ってしまい転倒や骨折の原因になります。

② 必要な栄養素を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。

バランスの良い食事にするには、毎食、「主食」（炭水化物を多く含むエネルギー源になるご飯やパン、麺類など）、「主菜」（メインとなるおかず：タンパク質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など）、「副菜」（付け合わせのおかず：ビタミン、ミネラルを多く含む野菜、海藻など）の形に揃えます。
さらに、間食などで牛乳・乳製品（牛乳でコップ1杯程度）、果物（リンゴで中1個程度）を毎日摂るようにすると、栄養素のバランスがよくなります。

③ 栄養バランスは、無理なくそろえるのが続けるコツです。

毎食、主食、主菜、副菜を揃えることがむずかしい場合は、1日または、数日の食事の中で調整します。栄養はきちんと食事からとることが基本です。無理なくできることを続けましょう。

④ 献立に変化をつけたり、大勢で食卓を囲んだり… 楽しく食べる工夫をしましょう！

高齢になると食が細くなる傾向があります。必要なエネルギー、栄養素が摂れなくなりいつの間にか低栄養状態になっていることがあります。献立を工夫したり、親しい人たちと一緒に食事をしたり毎日の食事に変化をつけるのもいいでしょう。3回の食事で、必要なエネルギーや栄養素が摂れない場合は、午前と午後の間食として補うことをお勧めします。ただし、甘いお菓子や糖分の入った飲み物の摂りすぎにならないようにしましょう。

骨を強くする食生活と筋肉を強くする食生活

主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのとれた1日3回の食事をきちんと摂ることが基本です。欠食すると、必要なエネルギー、栄養素が摂れないおそれがあります。

骨を強くする食生活

！ 骨は常に生まれ変わっています。 カルシウムを積極的に摂りましょう。

カルシウムは、不足しがちなミネラルです。意識して摂るようにします。たとえば、牛乳・乳製品（牛乳でコップ1杯程度）、大豆・大豆製品（納豆小1個）、緑黄色野菜（青菜のおひたし小鉢1個）を毎日摂取し、そのほか海藻、小魚などをプラスすると、必要量が摂取できます。

！ 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なども必要です。

骨を作っているのはカルシウムだけではありません。骨の材料になる良質なたんぱく質、カルシウムの吸収に必要なビタミンD（魚、キノコ類）や骨の丈夫さとかかわりを持つビタミンK（納豆、青菜）など様々な栄養素がかかわってきます。

！ 加工食品、嗜好品の摂りすぎに注意。

加工食品に多く使われているリン（リン酸塩）や、喫煙、アルコールやコーヒーの飲みすぎ、塩分の摂りすぎは、カルシウムの排泄を促したり、腸管からのカルシウム吸収を阻害したりして、カルシウム不足を助長します。

筋肉を強くする食生活

！ たんぱく質は毎食しっかり摂りましょう。

肉、魚、大豆・大豆製品、卵は、食事から摂取しなければならないアミノ酸（必須アミノ酸）を適切な割合で含む良質なたんぱく質です。主菜として食事ごとにしっかり摂るようにします。

！ エネルギーは不足しないように。

摂取したたんぱく質を有効に利用するには、エネルギーを不足なく摂ることも必要です。ご飯やパンなどの主食もきちんと摂り、エネルギーを確保しましょう。

！ たんぱく質とビタミンB6と一緒に摂ると効果的。

ビタミンB6は、たんぱく質の分解や合成を促進する働きがあります。魚や肉などの動物性食品に多く含まれ体内での利用率も高いので、鮮度の良いマグロ、カツオ、サケなどの魚や鶏肉などで摂取するのが効果的です。



ロコモチャレンジ！

あおもり
ロコトレ

ロコモーショントレーニング

健康寿命を伸ばそう！カンタン体操。

ロコモってなに？

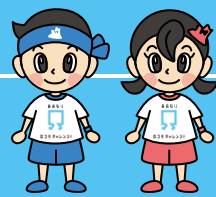
筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数の障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモの予防や、要支援・要介護に至った場合の症状を軽減するために「ロコトレ」を続けて、健康寿命を延ばしましょう！



ロコトレをはじめよう

いつまでも元気な足腰でいるために、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」をはじめましょう。無理のない程度に、毎日続けることが肝心です。



立って(立位)

椅子につかまって立った状態で行いましょう。

- 留意点**
- 一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。
 - 運動はゆっくり行ってください。
 - 膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

運動負荷量 | 高 中 低

① 上下方向のバランス強化

体のバランスをとって、上下運動と両足全体の強化を行います。



② 片足立ちバランス強化

体のバランス強化を行います。



③ 横と後ろ方向のバランス強化

体のバランス強化と、足のスムーズな動き作りを行います。



④ 前と後ろ方向のバランス強化

体の上下前後方向のバランス強化と足の力の強化を行います。



※回数は全て目安です、無理のない可能な回数で行ってください。

すわって(座位)

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

① ももの後ろ側のストレッチ

ももの後ろとふくらはぎの筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。

- 留意点** ● 片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術された方: 無理せずできる範囲で行ってください。

運動負荷量 | 高 中 低

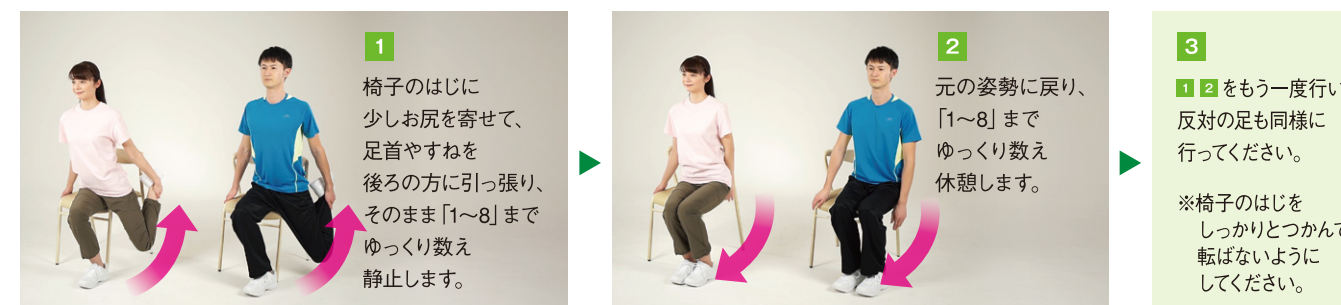


② ももの前側のストレッチ

もものつけねの前とももの前の筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。

- 留意点** ● 片麻痺の方・バランスの悪い方・関節を手術された方: この運動はおすすめできません。

運動負荷量 | 高 中 低

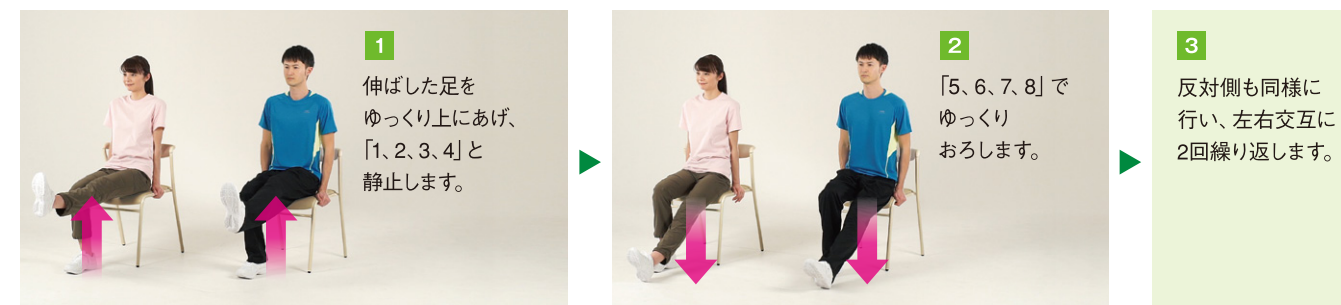


③ ももの前側の筋力強化

歩行やバランスを取るために必要なももの前の筋肉を鍛え、膝痛を予防します。

- 留意点** ● 片麻痺の方・関節を手術された方: 無理せず行ってください。 ● 足はゆっくり下ろしてください。

運動負荷量 | 高 中 低



※回数は全て目安です、無理のない可能な回数で行ってください。

健口体操

「あいうべ」を10回繰り返します。この体操を1日3セットやりましょう。

舌の動きが良くなることによって、免疫力も高くなり、飲み込む機能も向上します。

