

# ロコチェック&ロコトレで未来の健康をつくる

## ロコモティブシンドロームとは？

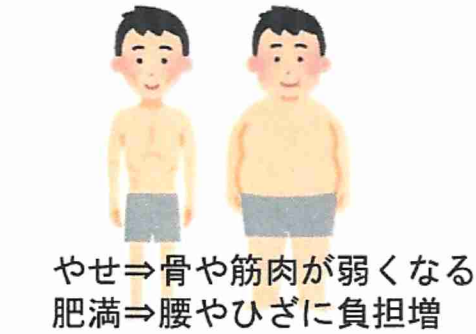
運動器（筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など）の機能が低下して、「立つ」「歩く」の動作がしにくくなり、寝たきりや介護が必要になる状態。略称はロコモ。

## ロコモになる原因は？

運動習慣のない生活、活動量の低下

スポーツのやりすぎや事故によるけが

やせすぎと肥満



## ロコモの予防、早期発見、対策で健康寿命が長くなる！

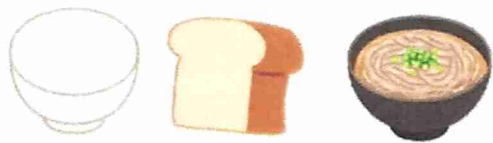
※健康寿命とは？ 健康上の問題（寝たきりなど）がない状態で日常生活を送ることができる期間のこと。

## 食事でロコモ予防！

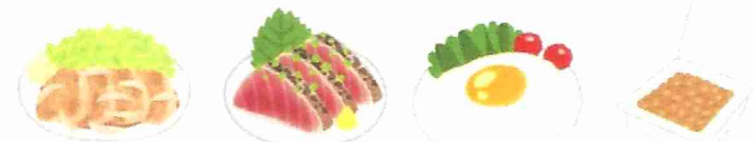
主食、主菜、副菜をバランスよく食べる

### ○ 毎食そろえる

主食 ご飯、パン、麺類（1皿）



主菜 肉、魚、卵、大豆製品（1皿）



副菜 野菜、海藻、きのこ（2皿）



### ○ 1日でそろえる

果物 1日2皿（片手にのる分）



朝や昼など早い時間帯に食べる

乳製品 1日2つ分



※牛乳はコップ半分で一つ分に相当

1日3食バランス良く！  
様々な種類の食品をとる！

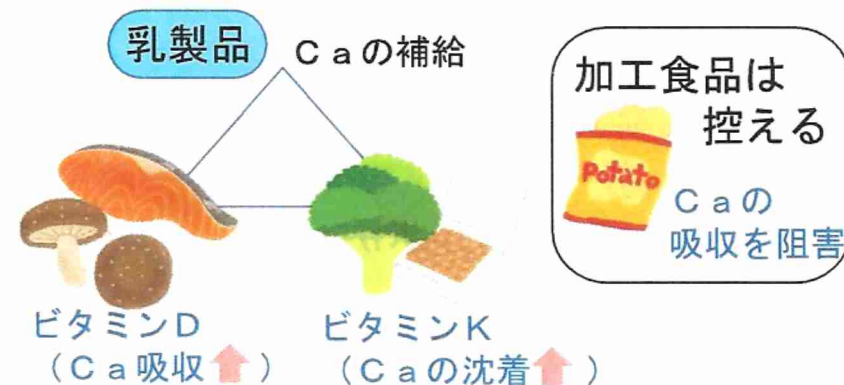
### ○ 筋肉をつくる

- ・主菜は様々な食品を食べる。
- ・筋肉をつくる助けをする栄養素（ビタミンB6）を豊富に含む食品を食べる。



### ○ 骨をつくる

- ・下記の食品を組み合わせる。

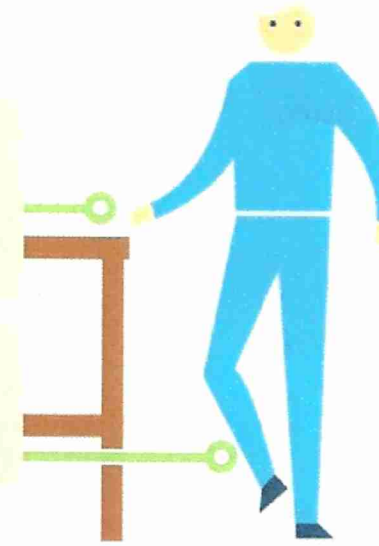


## ロコトレ！ ※運動は無理のない範囲で行ってください。

### 片足立ち

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、机に手や指をつけて行います。

片足立ちとスクワットは予防のためにも行う！



指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

### スクワット



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



2 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ときは、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。

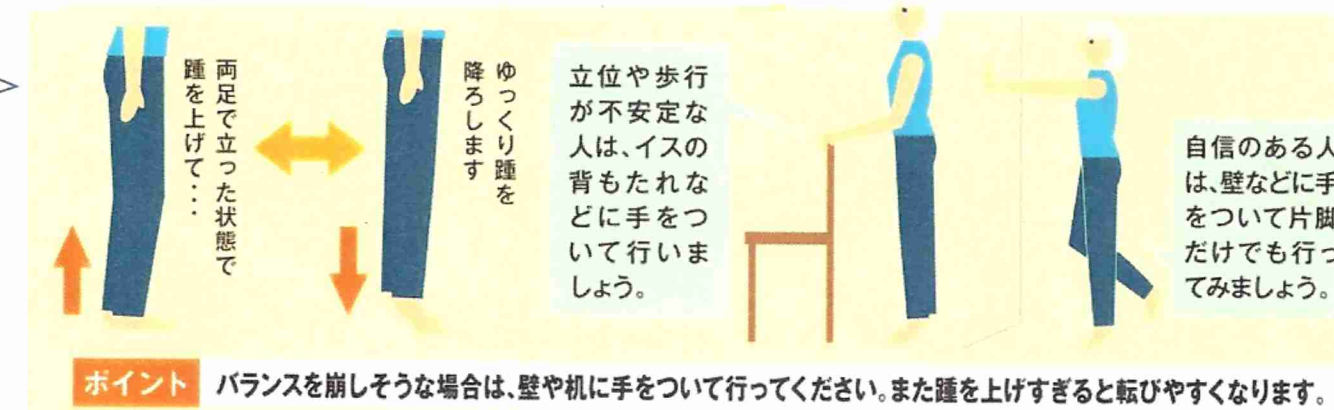
※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

### 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。

### ロコトレにプラス ヒールレイズ

### ふくらはぎの筋肉をつける



### ロコトレにプラス フロントランジ

### 脚の柔軟性、バランス能力、筋力をつける



※生活習慣病の1次予防を目的としたものです。医師の指示のもと、管理栄養士等の栄養指導を受けている方は、そちらの指導に従ってください。