

自分の足で一生歩ける体を目指して 京(きょう)からはじめる ロコモ予防

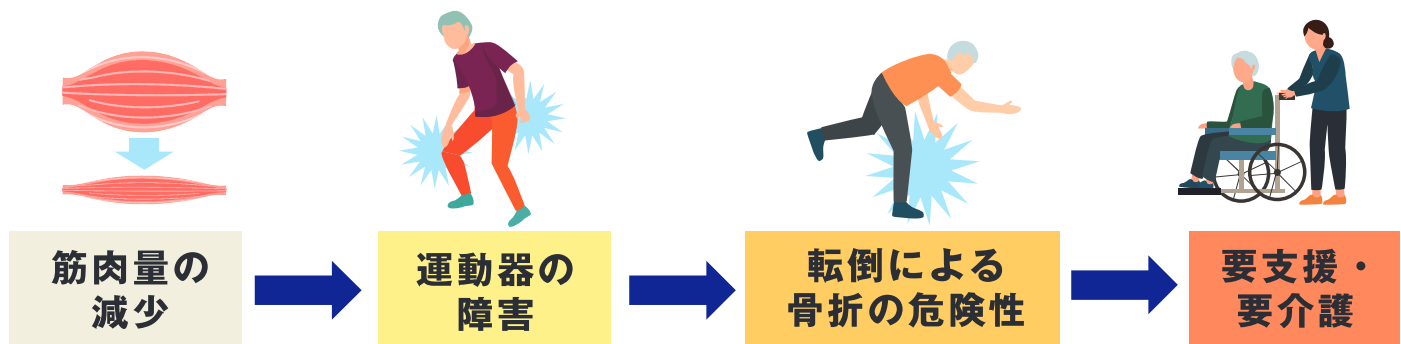
ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

筋肉・骨・関節等の運動器に障害が出て

「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。

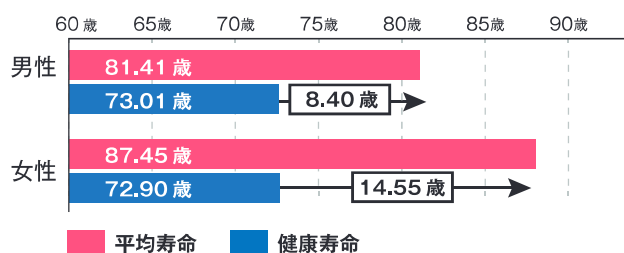
どうしてロコモを防ぐ必要があるの？

ロコモが進行すると、健康寿命が短くなり、介護が必要となる危険性が 3.6 倍高まります。



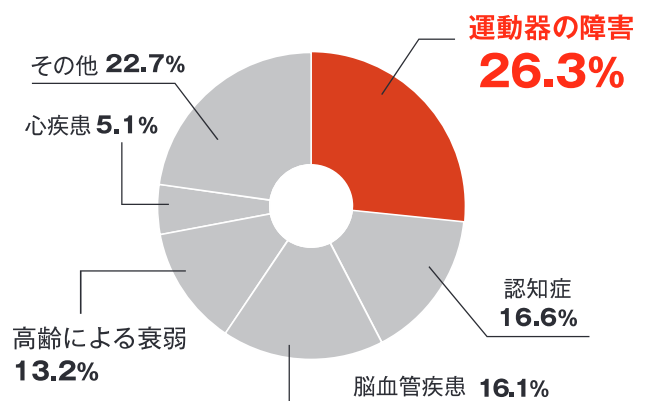
健康寿命とは？

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現するためには、「健康寿命の延伸」と「平均寿命との差の縮小」を実現することが必要です。



【出典】平均寿命：厚生労働省 令和元年簡易生命表(全国)
健康寿命：厚生労働科学研究健康寿命のページ「大都市の健康寿命(2010～2019年)(令和3年度分担研究報告書の付表 5-1.5-2)」 2019年(京都市)

要支援・要介護になる原因は？

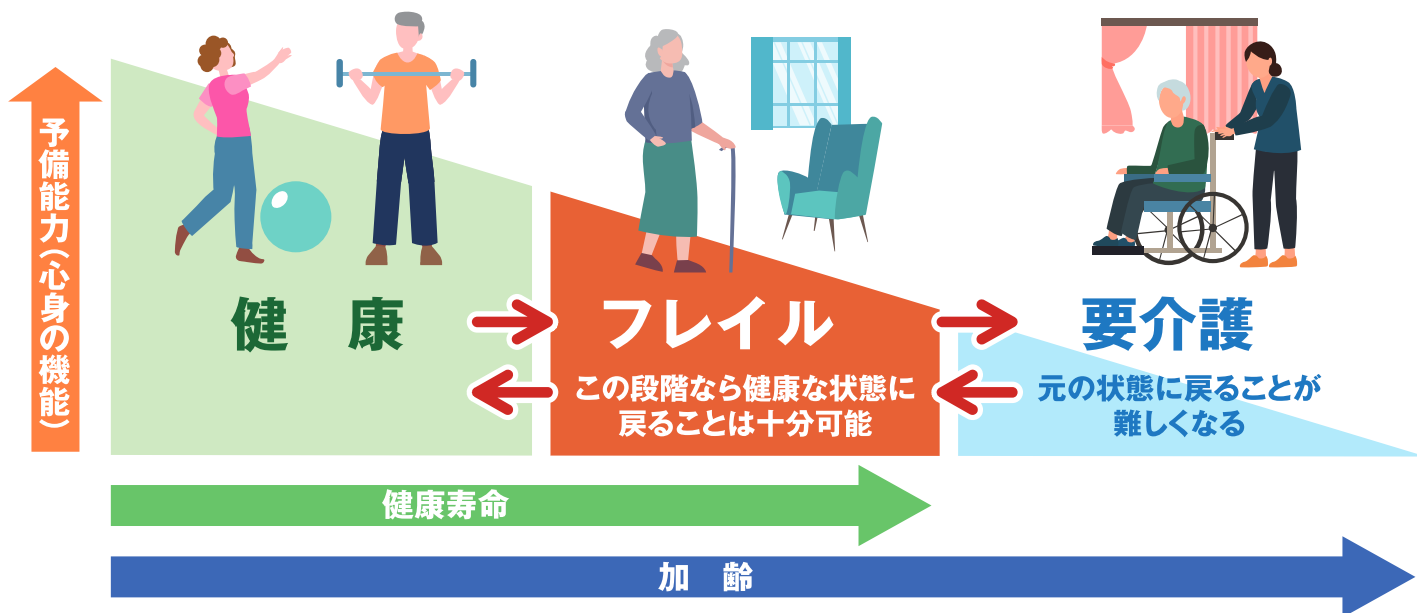


令和4年の国民生活基礎調査によると、要支援・要介護の原因の第一位は運動器の障害*でした。要支援・要介護状態を防ぐためにも、ロコモ対策は効果的です。

* 運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
【出典】厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査の概況より改変

知ってる！？ロコモとフレイルの関係

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイルが現れる要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、身体的フレイルがロコモと深く関係しています。ロコモが進行し、移動のための身体能力の低下が自覚症状を伴って顕著になったものが身体的フレイルです。



ロコモは他人ごとではありません。さあチェックしてみましょう。

こんな状態は要注意

7つの ロコモチェック



☐ 片脚立ちで靴下がはけない



☐ 家の中でつまずいたりすべったりする



☐ 階段を上がるのに手すりが必要である



☐ 家のやや重い仕事*が困難である

※掃除機の使用、
布団の上げ下ろしなど

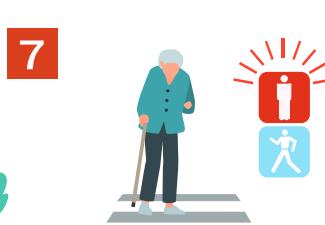


☐ 2 kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である

※1リットルの牛乳パック2個程度



☐ 15分くらい続けて歩くことができない



☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

【出典】日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

一つでも当てはまれば、運動器が衰えているサインです。

ロコモ予防の力ギは「運動」と「栄養」



バランス能力 片脚立ち

◆1日の回数の目安◆

左右1分間で1セット、1日3セット

1

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所に立つ



2

床につかない程度に、
片脚を上げる



姿勢を
まっすぐにする

ポイント

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行います。

下肢の筋力 スクワット

◆1日の回数の目安◆

5～6回で1セット、1日3セット

1



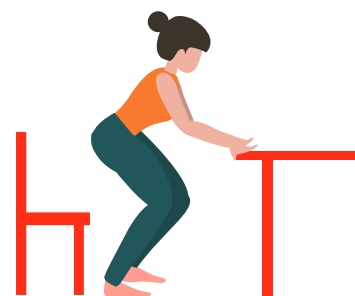
足を肩幅に広げて立つ

2



膝がつま先より
前に出ない

お尻をうしろに引くように
2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、
ゆっくりともとに戻す



<スクワットができない場合>

椅子に腰掛け、机に手をつけて
立ち座りの動作を繰り返す

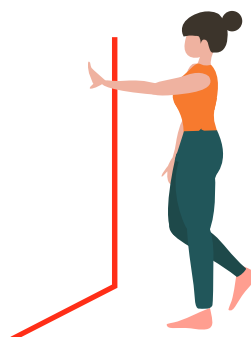
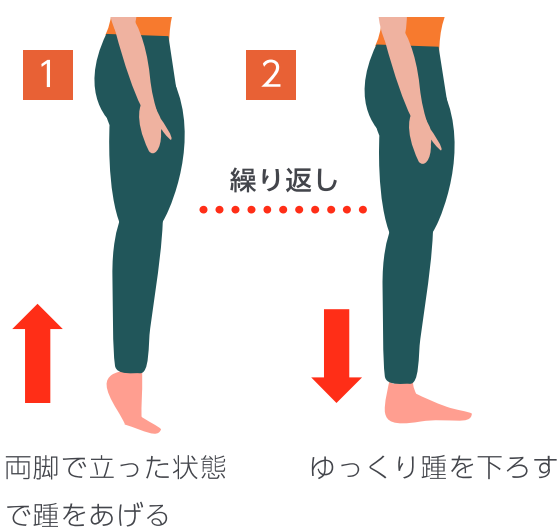
ポイント

- ・動作中は息をとめないようにします。
- ・膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- ・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。
- ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行ってもかまいません。

ふくらはぎの筋力 **ヒールレイズ**

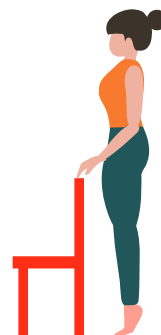
◆1日の回数の目安◆

10～20回(できる範囲で)
×2～3セット



自信のある人は壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう

立位や歩行が不安定な人は、椅子の背もたれなどに手をつけて行いましょう



ポイント

- ・ バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ・ 踵を上げすぎると転びやすくなります。

下肢の柔軟性、
バランス能力**フロントランジ**

◆1日の回数の目安◆

5～10回(出来る範囲で)
×2～3セット



ポイント

- ・ 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- ・ 大きく踏み出しすぎて、バランスを崩さないよう気をつけます。

栄養 ロコモ予防の食事のポイント

ポイント1 3食 **しっかり**とりましょう



ポイント2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう

主食 ごはん、パン、麺類 **+** **主菜** 肉・魚・卵・大豆料理 **+** **副菜** 野菜・きのこ・いも・海藻料理



ポイント3 **いろいろ**な食品をとりましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。毎日、7品目以上の食品を食べましょう。

主食 や など	+	さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳・乳製品 	や = 野菜 	か = 海藻 	に
		い = いも 	た = 卵 	だ = 大豆 	く = 果物 			

【出典】ロコモ チャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所

※「さあにぎやか」にいただくは、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったものでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

**しっかり
いろいろ**
食べるために
歯と口の健康も



(京都市の歯科健診
・相談事業一覧)

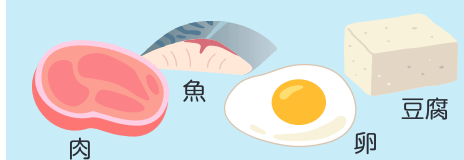
**歯科健診を
受けましょう**

京の食文化の
一汁三菜は
ロコモ予防にも
いいんやね



筋肉や骨のために意識してとりたい食品例

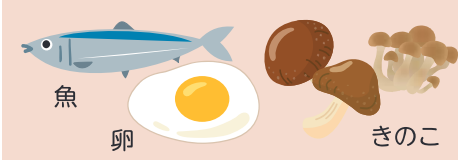
たんぱく質 (筋肉や骨をつくる)



カルシウム (骨のもとになる)



ビタミンD (筋肉や骨を強くする)



ロコモ予防クッキング！

肉豆腐

エネルギー：271kcal たんぱく質：19.2g 調理時間：20分



【材料 2人分】

牛肉 120g
 木綿豆腐 200g
 ねぎ 100g
 調味料 A
 砂糖 小さじ1
 薄口醤油 小さじ2
 酒 大さじ1
 みりん 小さじ1
 だし汁 1カップ

【作り方】

- ①木綿豆腐は、2～3cm 角に切る。
- ②ねぎは、4～5cm の長さに切る。
- ③鍋に調味料 A とだし汁を入れて煮立て、牛肉を加える。
- ④牛肉に火が通ったらいったん取り出し、①の木綿豆腐を入れて煮込む。
- ⑤牛肉を戻し、②を加え煮込み、ねぎがくたっとしたら完成。

さらにレシピを
知りたい方はこちら



京・けんこうひろば
レシピ

毎日の暮らしに「+10」の習慣を

プラステン



まずは今よりも 10 分多く体を動かすことを心がけましょう

普段から元気に体を動かすことで、ロコモ予防だけでなく、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

エレベーターや
エスカレーターでは
なく、階段を使う



いつもより
遠くのスーパー
まで歩いて行く



歩幅を広くして
速く歩く



掃除や洗濯は
キビキビと



テレビを見ながら、
ストレッチ



知ってる？ ハチマルゴー 80 GO 運動

日本医学会連合は 80 歳でも歩いて外出できる「80GO」運動を提唱しています。フレイル・ロコモを克服し、「80GO」を目指していきましょう。

いつもの暮らしに プラスせんぼ +1000

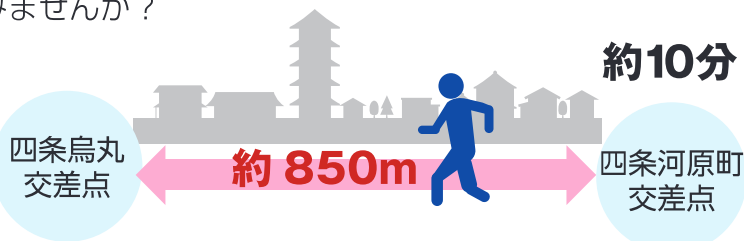


京都市では、「人生 100 年時代」を実現するため、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を進めています。

少し意識をして現状よりも 1 日の歩数を 1,000 歩増やすことから始めてみませんか？

◆1,000 歩ってどのくらい？

1,000 歩(約 850m)は、
四条烏丸交差点～四条河原町交差点の距離です。



◆歩くことのメリット

1 日の歩数の目安

成人：8,000 歩 高齢者：6,000 歩

出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧

体の健康

- 筋肉量や骨量の維持・増加
- 生活習慣病の発症リスクの減少など



心の健康

- 気分転換やストレス解消になり、うつや不安の症状が軽減
- 思考力、学習力、幸福度の向上など



高齢期の健康

- フレイルや認知症のリスクの減少
- 健康寿命の延伸など



「プラスせんぼ」について、もっと知りたい方は
「京・けんこうひろば」をご覧ください。
ウォーキングマップの紹介もしています。

京・けんこうひろば

検索

