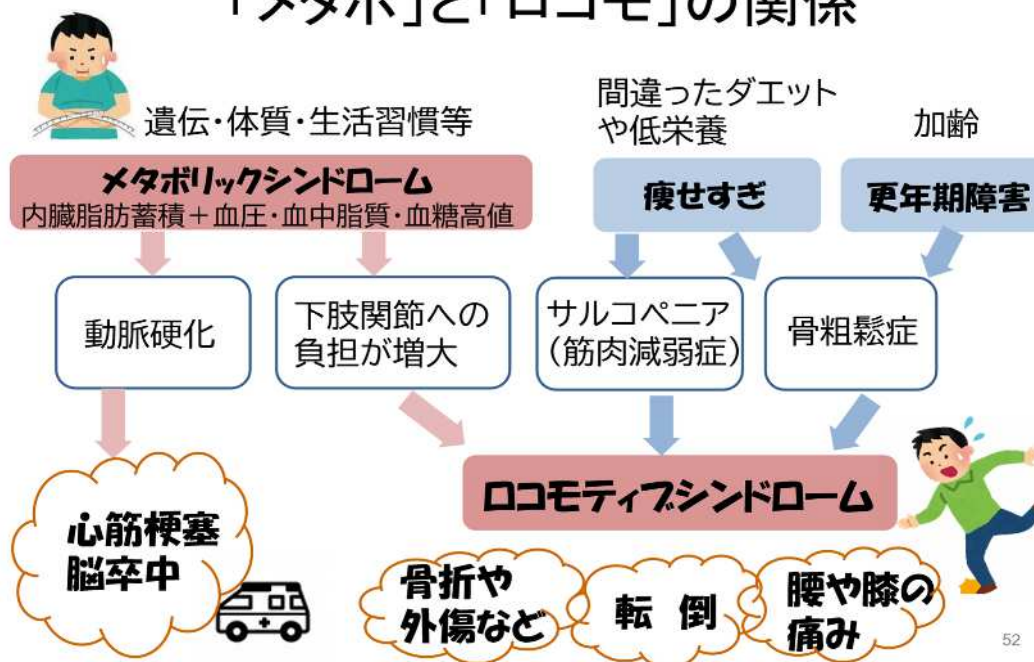


意識したい「ロコモ予防」

このコラムをお読みになっている方々はメタボ（リックシンドローム）については、よく知っておられることと思います。ではロコモ（ティブシンドローム）はいかがでしょうか？ ロコモティブシンドロームとは「運動器症候群」のことで、「骨、関節、筋肉、神経、脊髄など運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを指します。

近年の労働災害(死傷休業 4 日以上)では「転倒」が最も多くを占めており、環境要因(場のリスク)と個体要因(人のリスク)が重なって転倒事故が起きていることが分かっています。現在、足腰が弱るのは高齢者のみの問題ではなく、若年者においても一定数の方がロコモティブシンドロームであるとの報告もあります。また、ロコモとメタボが遠からぬ関係があることも分かってきました。

「メタボ」と「ロコモ」の関係



予防の力を運動・栄養・休養の視点から見るためにまずは状況把握が必要です。

下記の「ロコチェック」7項目に1つでも当てはまるとロコモの心配があります。「該当項目0」をめざして「ロコトレ」に取り組んでみましょう。

ロコチェック

- ・片足で靴下がはけない
- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を昇るのに手すりが必要
- ・掃除機使用などやや重い家事が困難
- ・2 kg程度の荷物を持ち帰るのが困難
- ・15分位続けて歩くことができない
- ・横断歩道を青信号で渡り切れない



食事は栄養バランス、骨や筋肉を強くするためにタンパク質（肉・魚・大豆製品など）、カルシウム、ビタミンD(日光にあたることで体内で生成される)・ビタミンKの摂取を心がけるとよいでしょう。夜はぬるめの風呂に入浴し、からだや心のこわばりをほどいてから入眠することがお勧めです。