

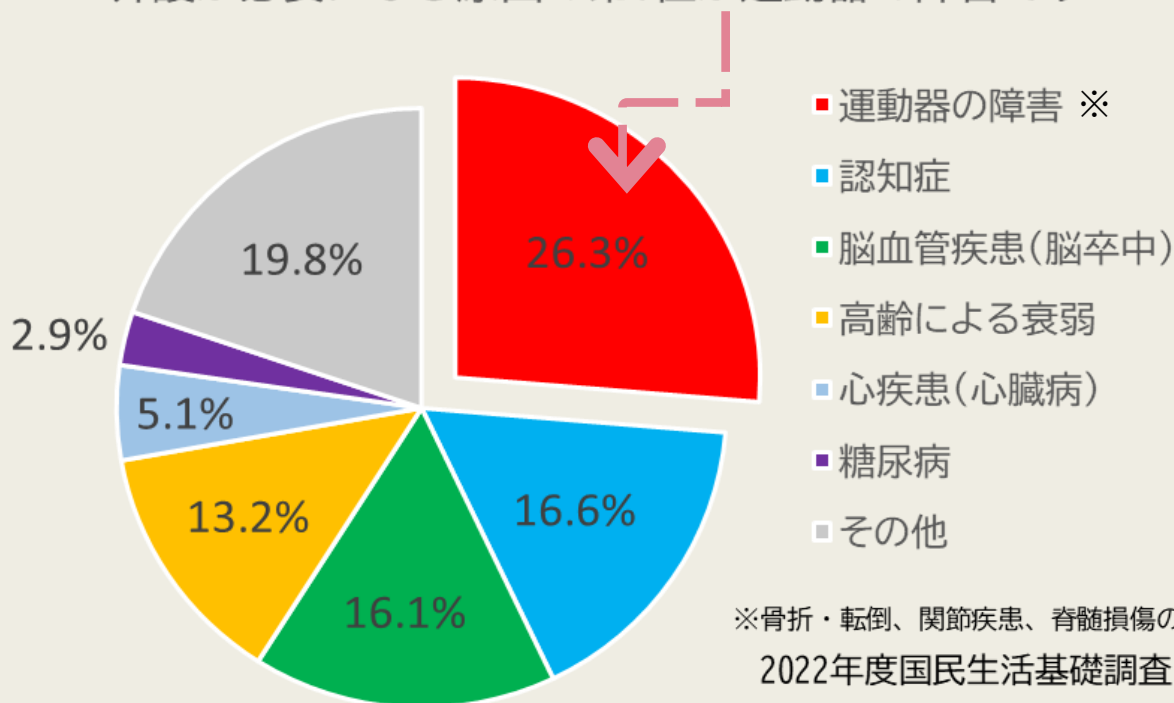
ロコモティブ シンドロームを 知っていますか？

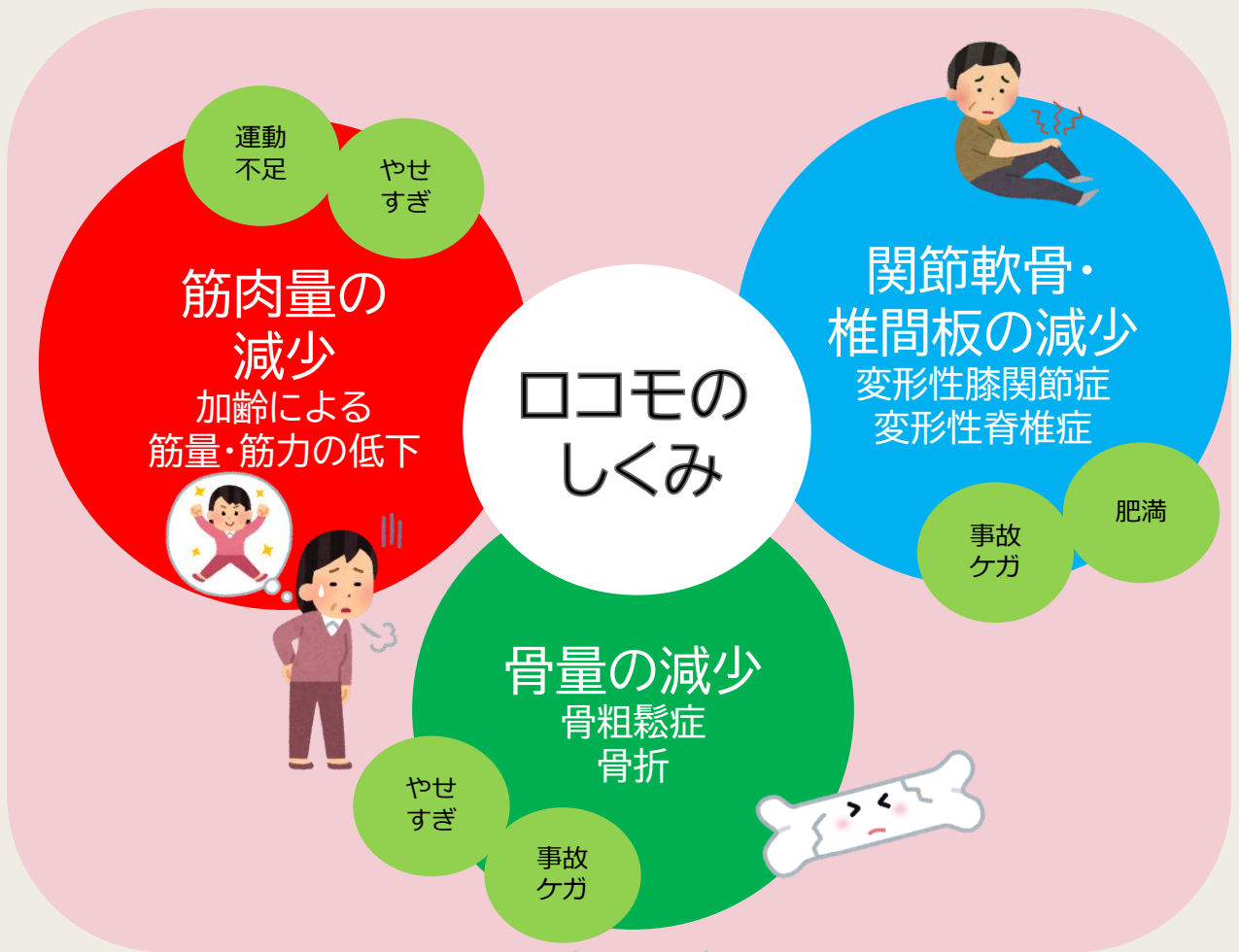
Jスクエア 中央健康増進室

ロコモティブシンドロームとは

「運動器（骨・関節・筋肉等）の障害」
立つ・歩くといった身体能力（移動機能）が
低下している状態のことを「**ロコモティブシン
ドローム**」、略して「**ロコモ**」といいます。
ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリ
スクが高くなります。

介護が必要になる原因の第1位が運動器の障害です





痛み/しびれ 関節可動域制限
柔軟性低下 姿勢変化 筋力低下/麻痺
バランス筋力低下

歩行障害

要支援・要介護

まだ若いから関係ない？
いいえ若い人も無関係では
ありません。



今の体の状態を チェックしてみましよう！

①片脚立ちで靴下がはけない



②家の中でつまずいたりすべったりする

③階段を上るのに手すりが必要である



④家のやや重い仕事が困難である



⑤2kg程度（1Lの牛乳パック2個程度）の
買い物をして持ち帰るのが困難である



⑥15分くらい続けて歩くことができない



⑦横断歩道を青信号で渡り切れない



いくつか当てはまりましたか？

7つの項目はすべて、骨や関節、
筋肉などの運動器が衰えている
サイン

ひとつでも当てはまると

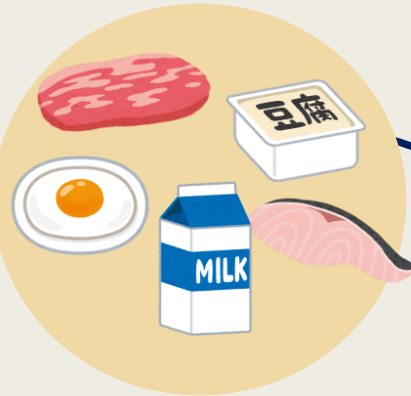
ロコモの心配があります。

いつまでも自分の足で歩ける
よう今からロコモ予防に取り
組みましょう。

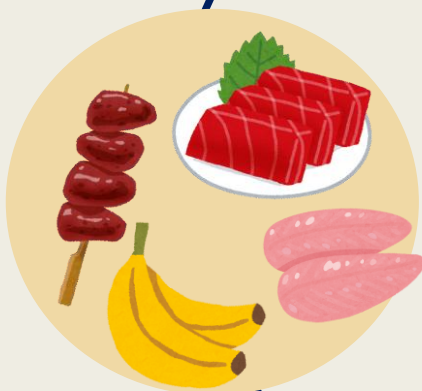
<食べて元気にロコモ予防> しっかり動ける筋肉を増やそう！

たんぱく質

筋肉をつくる
肉・魚・大豆製品
卵・乳製品など



筋肉を強くする
栄養素



ビタミンB₆

たんぱく質の吸収を高める
マグロ赤身・レバー
鶏肉・バナナなど



エネルギー

不足すると筋肉が
分解されてしまう
ごはん・パン・麺類・油など

<食べて元気に口コモ予防> 骨折しにくい、強い骨を作ろう！

カルシウム

骨を作る

乳製品・海藻・小魚など



骨を強くする
栄養素

ビタミンD

カルシウムの吸収を高める
鮭・さんまなど魚類・
舞茸等きのこ類など



ビタミンK

カルシウムの骨への
沈着を助ける
納豆・青菜類など



たんぱく質

骨の材料

肉・魚・大豆製品・乳製品など



<食べて元気にロコモ予防> 筋肉と骨のための 1日あたりの推奨摂取量

		しっかり動ける筋肉を増やそう！			骨折しにくい、強い骨を作ろう！		
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB6 (mg)	カルシウム (mg)	ビタミンD (μg)	ビタミンK (μg)
女性	18～29歳	2,000	50	1.1	700～800	10～20	250～300
	30～49歳	2,050					
	50～64歳	1,950					
	65～74歳	1,850					
男性	18～29歳	2,650	65	1.4	700～800	10～20	250～300
	30～49歳	2,700					
	50～64歳	2,600					
	65～74歳	2,400					
参照資料		日本人の食事摂取基準2020版			骨粗鬆症の予防とガイドライン2015年版		

たんぱく質を多く含む食品		
	1食分の量	含有量
鮭	1切れ (90g)	20.1g
牛肉もも	80g	15.4g
もめん豆腐	小1パック (150g)	10.5g
卵	1個	6.1g

ビタミンB6を多く含む食品		
	1食分の量	含有量
バナナ	1本 (100g)	0.63mg
マグロ赤身	刺身5切れ	0.55mg
鶏むね肉	60g	0.28mg
鶏レバー	焼き鳥1本	0.26mg



カルシウムを多く含む食品		
	1食分の量	含有量
牛乳	200ml	220mg
小松菜	1/4束	140mg
いわし丸干し	中2尾	130mg
ヨーグルト	100g	120mg

ビタミンDを多く含む食品		
	1食分の量	含有量
まいわし	生2尾	64μg
鮭	1切れ (90g)	28.8μg
きくらげ	乾燥2個	1.7μg
まいたけ	生1/4束	1.0μg

ビタミンKを多く含む食品		
	1食分の量	含有量
納豆	50g	440μg
小松菜	生1/4束	170μg
ほうれん草	生1/4束	160μg
ブロッコリー	生3～4房	112μg

<食べて元気にココモ予防>

栄養バランスも大切です！

下記の10種類の食品群から毎日7品目以上
食べることを目指しましょう！

<input type="checkbox"/>	さ	かな	動物性たんぱく質やカルシウム、 ビタミンDが豊富
<input type="checkbox"/>	あ	ぶら	適度な油脂分は細胞などを 作るのに必要
<input type="checkbox"/>	に	く	良質なたんぱく質の代表
<input type="checkbox"/>	ぎ	ゆうにゆう	たんぱく質とカルシウムが豊富
<input type="checkbox"/>	や	さい	ビタミンや食物繊維を十分に摂れる
<input type="checkbox"/>	か	いそう	低エネルギーでもミネラルと 食物繊維が豊富
	に		
<input type="checkbox"/>	い	も	糖質でエネルギー補給 ビタミン、ミネラルも含む
<input type="checkbox"/>	た	まご	いろいろな調理法で簡単に たんぱく質が摂れる
<input type="checkbox"/>	だ	いず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸 やカルシウムも豊富
<input type="checkbox"/>	く	だもの	ミネラル、ビタミンが多く 食物繊維が豊富

「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・得点を構成する10の食品群の
頭文字をとったもので、ココモチャレンジ！推進協議会が考案した
合言葉です。

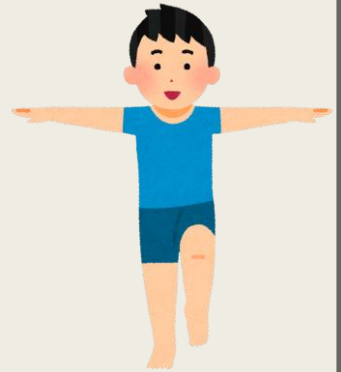
いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、
ココモの予防につながります。

<運動で元気にロコモ予防> Let'sロコトレ

ロコトレとは、「片脚立ち」と「スクワット」の2種類のトレーニングで、バランス能力をつけること、下肢の筋力をつけることができ、自分のレベルに合わせて安全に行えるトレーニング方法です。いつまでも元気な足腰でいるために、今から始めましょう！

【片脚立ち】

床に付かない程度に片脚を上げ、その状態を保ちます。
左右1分間ずつ1日3回行いましょう。
壁や机などに手をつけて行うと安全です。



【スクワット】

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
膝がつま先より前に出ないように、息を吐きながらお尻をうゆっくりおろします。
5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



スクワットができないときはイスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作でもOK。



参考・引用文献

ロコモ チャレンジ！推進協議会

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 (<http://locomo-joa.jp>)

公益社団法人日本栄養士会

ロコモ世代に向けたタンパク質摂取のススメ

厚生労働省

2022（令和4）年 国民生活基礎調査の概況

アクティブシニア「食と栄養」研究会

ロコモ対策 (<https://activesenior-f-and-n.com/locomo/>)

コツコツ骨ラボ (<https://5252hone-lab.com/index.html>)

初版 2024年2月15日