



おいしいえいよう



ロコモをご存じでしょうか？

ロコモ＝ロコモティブシンドロームとは、

近い将来、要介護になる危険性が高い症状を持っている状態やすでに要介護になってしまっている状態をいいます。国民病とも言われるロコモ。40歳を過ぎたら対策を始めましょう。

骨や筋肉、関節など体を動かすために必要な運動器の加齢による衰え

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。

歩く、立つなどの移動能力の衰え

生活自立度の低

介護の必要

メタボリックシンドローム

引きこもり

認知症



ロコモチェック

バランス能力や筋力、歩行能力や持久力をチェックするもので、一つでも当てはまればロコモの心配があると考えられます。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中で躓く、滑る
- 横断歩道を青で渡りきらない
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kgほどの買い物の持ち帰りが困難
- 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）が困難

いかがでしょうか？当てはまる項目がある方は対策を始めましょう。骨や筋肉を鍛えるには、自分で体を動かして、適度な負荷を与えることが必要です。同時に、骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんと食事で摂ることも大切です。

日常生活ではこんなところに気を付けてみましょう。

- ・歩幅を広くして早く歩く。
- ・なるべく階段を使う。
- ・徒歩や自転車通勤にする。
- ・ストレッチを試してみる。
- ・地域のラジオ体操に参加する。



ブロッコリーと鮭のサラダ

〈材料〉ブロッコリー50g、鮭水煮缶 50g、マスタード2g、しょうゆ6g、油4g、酢5g、パプリカ適宜

〈作り方〉ブロッコリーを小房に分け、茹でる。
調味料を混ぜ合わせる。
ブロッコリーと鮭の水煮を調味料と和える。

※ロコモには骨粗鬆症にならないことも大切です。鮭は生よりも水煮缶の方が圧倒的にカルシウムを多く摂れます。調理も時短になるのでおすすめです。