

ロコモを予防しよう



ロコモ（＝ロコモティブシンドローム）とは、骨や関節、筋肉など、身体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる状態のことをいいます。

ロコモの原因として、骨粗鬆症や変形性関節症などがあり、予防としては、適度な運動とバランスの良い食生活を続けることが大切です。骨を丈夫にするためにカルシウムをしっかり摂りましょう。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、ほうれん草などの緑の濃い葉物野菜などに多く含まれます。体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ、サンマ、サケ）きのこ（キクラゲ、シイタケ）などがあります。またビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、ウォーキングやお散歩など、外出するのもいいでしょう。

運動習慣を身につけよう

厚生労働省健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

今より10分(+10)多く身体を動かそう



1. 気づく!

身体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



2. 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。**+10**から始めましょう。



3. 達成する!

目標は、1日合計60分、元気に身体を動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。無理せず、体力アップを目指しましょう。



4. つながる!

一人でも多くの家族や仲間と**+10**を共有しましょう。一緒に行うと、楽しさや喜びが一層増します。



安全のために

- 身体を動かす時間は少しずつ増やしましょう
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- 病気や痛みのある場合は、医師や専門家に相談しましょう