



## 「ロコモ」を知っていますか??



ロコモとは、**ロコモティブシンドローム**の略称で、運動器の障害のために立つ・歩く・走る・上がるなど日常生活に必要な体を移動させる能力の低下をきたした状態をいいます。進行すると介護が必要になる場合があります。ロコモは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

## 運動でロコモ予防！



**ロコトレ**  
①片脚立ち  
必ず壁などつかまるものがある場所で行いましょう！  
左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

②スクワット  
深呼吸をするペースで5~6回繰り返し、1日3回行いましょう。

**体操**  
無理のない範囲で体を大きく動かして筋肉や関節をほぐしましょう。



★ポイント★  
痛いと感じない程度に、伸びている感覚を意識しながら行いましょう！

**ストレッチ**  
各20秒ずつ伸ばして関節や筋肉を伸ばしましょう。



ロコトレ + 体操 + ストレッチ = 丈夫な体づくり

## 運動+食事でロコモ対策！



私たちが健康に生きていくために欠かせない栄養素は、**炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル**のいわゆる「**5大栄養素**」です。これらが運動器の機能を保つのに欠かせない栄養素です。これらの栄養素を毎日3回の食事から補給することが大切です。特に、骨を強くする**カルシウム**や筋肉を強くする**たんぱく質**を食事から摂取し、丈夫な体を作りましょう。

**カルシウムの多い食品**

- 牛乳
- スキムミルク
- 小松菜
- 小魚
- 大豆製品

カルシウムを補充するのにおすすめなのが**スキムミルク**です。ハンバーグや肉団子、卵焼きや茶わん蒸し、シチューやカレー、みそ汁やスープなどの料理に加えて食べることで手軽においしくカルシウムを摂ることができます。

**たんぱく質の多い食品**

- 魚
- 肉
- 卵
- 乳製品
- 大豆製品

以前は「粗食の方が長生きする」といわれ、高齢になると肉類の摂取を控える人がいました。しかし「**百寿者や元気な高齢者は十分肉を食べている**」ことが最近の研究からわかっています。90~94歳クラスの100メートル走で世界記録を樹立した90歳の守田満さんや102歳の現役医師の日野原重明さん、80歳でエベレスト登頂を達成した三浦雄一郎さんは食卓に肉を欠かしていません。肉や魚に含まれるたんぱく質を積極的に摂ることはとても健康に良いことです。



## 忙しい朝でも簡単に作れるドリンク！ ひんやりバナナキャロットミルク



材料（2人分）  
バナナ・・・1本  
にんじん・・・1/2本  
A { 牛乳・・・300ml  
はちみつ・・・大さじ1  
レモン果汁・・・大さじ2

作り方  
①バナナは皮をむき一口大に、にんじんは皮をむき薄切りにする。  
②ミキサーに①のバナナとにんじん、Aを入れ混ぜる。

きなこやごま、旬の野菜などいろいろ取り入れ、好みやその日の気分に合わせて作ってみましょう♪