

# 10月 身体を動かそう！

涼しく過ごしやすい秋は運動に最適な季節です。今まであまり運動をしていなかった人も、この秋は身体を動かして、心も身体も元気になりましょう！！

## 「ロコモ」について復習しましょう！

ロコモとは、**ロコモティブシンドローム**の略称で、日本語では「運動器症候群」のことです。骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えてきている状態を指しています。つまずきやすかったり、膝が痛いのはロコモの兆しです。このような症状をそのままにしておくと、「要介護」の生活になる恐れがあります。中高年の方でもトレーニングを積み重ね行くと筋肉はつくことが報告されています（安田 俊広(筑波大学 体育科), 診断の指針・治療の指針 中高年の筋力トレーニングは有効か）。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。



### ロコトレ5カ条

- 一、健康・体力に不安がある、急に悪くなった場合は、まず医師に相談しましょう
- 一、無理をせず、自分のペースで行いましょう
- 一、トレーニング中の転倒には、くれぐれも気をつけましょう
- 一、食事直後の運動は避けましょう
- 一、痛みを感じた場合は中止して、医師に相談しましょう

**注意**

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います

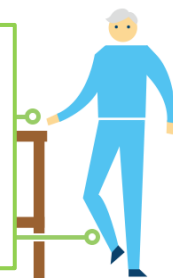
### ロコトレ

#### ① 片足立ち

左右で1分間を一日3回行いましょう

### ポイント

途中で足をついてもよいです  
転倒しないようにカベの近くやつかまるものがある場所で行いましょう



#### ② スクワット

深呼吸をするペースで5~6回を一日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。



呼吸は止めないよう  
に20~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう



#### 6 背伸びの運動



#### 7 手首・足首の回旋



#### 8 軽い跳躍



#### 9 深呼吸

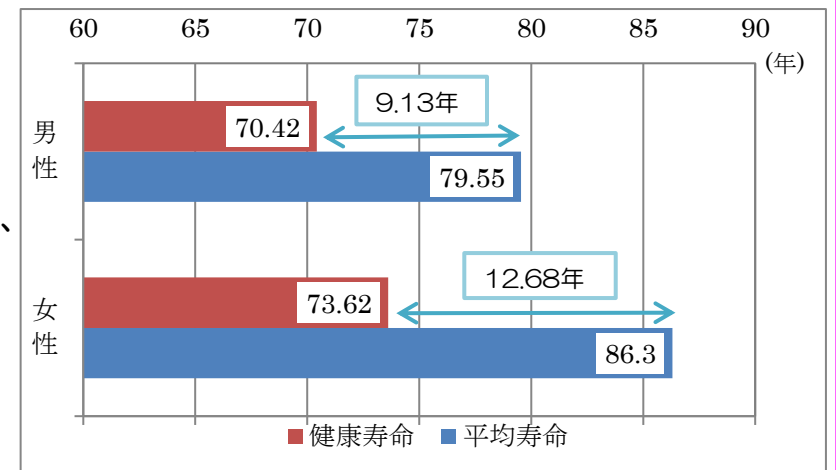
痛いと感じない程度に反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう

## 「平均寿命」と「健康寿命」

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差は、平成22年で、男性**9.13年**、女性**12.68年**となっています。

今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

資料：平均寿命は厚生労働省「平成22年完全生命表」  
健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」



## 適度な運動と良い食事で「ロコモに負けない」身体を！



健康を維持するためには、運動だけでなく、炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの**5大栄養素**を1日3回の食事からバランスよく摂ることが大切です。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、丈夫な身体を作りましょう！

### カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳、乳製品
- ・大豆製品
- ・小魚



### たんぱく質を多く含む食品

- ・肉類
- ・卵
- ・魚介類
- ・豆製品



他のいろいろな食品も摂るようにしましょう！

これ一杯で健康的な朝食に！

## バナナきなこジュース

### 材料

- ・牛乳 100cc
- ・バナナ 1本
- ・きなこ 大さじ1

### 作り方

牛乳、バナナ、きなこをミキサーに入れて混ぜたら完成！



牛乳には**カルシウム**、きなこには**たんぱく質**が豊富に含まれています！毎朝飲んで丈夫な身体へ♪

バナナは**食物繊維**が豊富！お通じが良くなります♪また、たんぱく質の働きを助ける**ビタミンB6**が含まれています！