

ロコモティブシンドローム を予防しよう

平成25年9月1日発行
健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3287

ロコモティブシンドロームを ご存知ですか？

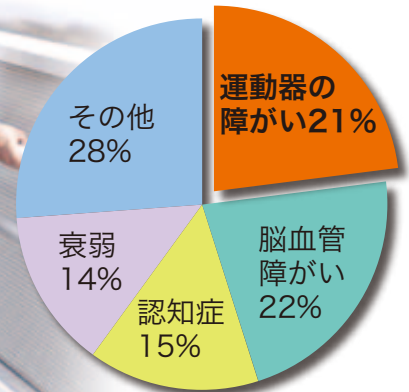
「ロコモティブシンドローム(以下ロコモという)」とは、足腰が弱くなり、転倒・骨折などで介護が必要になる危険性が高くなった状態のことをいいます。

超高齢社会になり、寝たきりや介護を必要とする人が急速に増加しています。そのうち4～5人に1人は、骨・関節・筋肉といった体を動かす「運動器」の障がいの原因といわれています。

ロコモを予防して、健康寿命(一生のうち日常生活を支障なく過ごせる期間)を延ばし、いつまでも自分らしく生き生きと毎日を過ごしましょう。



要支援・要介護になった原因



(平成22年度 厚生労働省 国民生活基礎調査より)

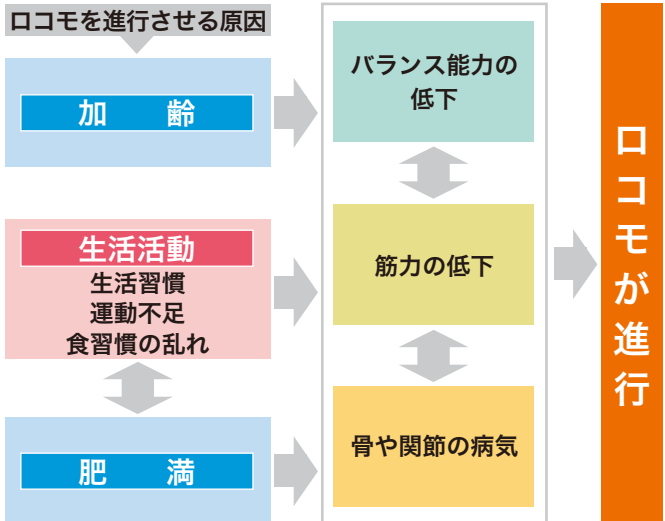
ロコモの危険信号は？

いつもの生活のちょっとしたことから、ロコモの危険性をチェックできます。思い当たることがあればチェックしましょう。

- 片脚立ちで靴下が履けない
 - 階段を上るのに手すりが必要である
 - 15分くらい続けて歩けない
 - 家事の中で、重い物を持つ仕事が困難である
 - (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
 -
 -
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 2 kg程度の買い物をするのが困難である(1リットルの牛乳パック 2 個程度の重さ)

1つでも当てはまったあなたは、ロコモの危険性が！

加齢だけでなく生活活動も ロコモを進行させる原因に



高齢者だけの病気？

いいえ

男女ともに40歳代から体力が著しく低下してきます。また、ロコモの原因である骨粗しょう症や変形性関節症になる人も増えてきます。

30歳代からの早めの対策が必要です。

