



ロコモティブシンドロームを予防しよう

問保健センター ☎ 52-4999

『ロコモティブシンドローム（運動器症候群）』とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。

平成 28 年国民生活基礎調査によると、高齢者で介護や支援が必要になった原因の 22.3%は、運動器の障害となっています。ロコモティブシンドロームを予防するためには、生活の中に運動習慣を持ち、骨と筋肉を強くすることが大切です。身体を動かす機会は身の回りにたくさんあります。健康のための一歩を踏み出してみましょう。

■+ 10（プラス・テン）からはじめよう

+ 10 とは、日常生活の中で今より 10 分多く身体を動かすことをいいます。運動時間を増やすことが、健康寿命を延ばすことにつながります。

①気づく

自分自身の生活や環境を振り返り、家事や通勤、買い物など身の周りの生活活動の中で、身体を動かす機会や環境がどこにあるのかを見つけてみましょう。

②始める

普段の移動方法を車から自転車や徒歩に変更したり、歩くときは歩幅を広くして速歩きをしてみましょう。今より少しでも長く元気に身体を動かすことが、健康への第一歩です。

③達成する

目標は、1 日合計 60 分、元氣にからだを動かすことです。高齢の人は、1 日合計 40 分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

④つなげる

一人でも多くの家族や仲間と一緒に身体を動かし、楽しみや喜びを分かち合いましょう。

（参考：厚生労働省 アクティブガイド

－健康づくりのための身体活動指針－）



ロール白菜

白菜はくせがなく繊維が軟らかいので、子どもから高齢者まで食べやすい冬野菜です。切り込みを入れて火の通りをよくし、食べやすい大きさに切って盛り付ければ、箸でも簡単に食べられます。定番のキャベツも良いですが、たっぷり食べられる白菜で、ぜひお試しください。

材料(4人分)

白菜	500g
鶏ひき肉	160g
玉ねぎ	60g
生椎茸	2 枚
卵	1/2 個
パン粉	20g
塩、こしょう	少々
小麦粉	小さじ 2
じゃが芋	中 1 個
ブロッコリー	60g
コンソメの素	2 個
水	600cc
片栗粉+水	各大さじ 1

作り方

- ① 白菜は 1 枚ずつはがしてさつと茹で、軸の部分に 3 本切り込みを入れる。
- ② 玉ねぎと生椎茸は粗みじん切りにし、パン粉、鶏ひき肉、卵、塩、こしょうとよく混ぜ合わせ、白菜の枚数と同じ数の俵型に分ける。
- ③ 白菜の内側の水気をかるくふきとり、小麦粉を茶こしでうつすらまぶし、葉先を手前にして②の肉団子をのせ、両サイドを巻き込みながら包む。
- ④ 鍋に巻き終わりを下にした③を敷き詰め、4 等分に切ったじゃが芋を隙間に埋めてコンソメの素と水を加え、30 分くらい煮る。
- ⑤ ブロッコリーは軟らかく茹でて、割いておく。
- ⑥ ロール白菜とじゃが芋を食べやすい大きさに切って、⑤とともに器に彩りよく盛り合わせる。煮汁を沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、上からかける。

1 人分の栄養価

エネルギー：158kcal
たんぱく質：11.0g 脂質：6.1g
カルシウム：72mg 塩分：1.3g