



ご存じですか？ロコモティブシンドローム(ロコモ)！

問保健センター ☎ 52-4999

「ロコモ」という言葉をご存じですか？ロコモとは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の通称で、筋肉・骨・関節といった運動器の働きが衰え、立つ・歩くという移動機能が低下した状態のことです。日常生活でトレーニングを実施して転倒しにくい身体をつくりましょう。

■ロコモティブシンドロームの原因

ロコモの主原因は「バランス能力の低下」、「筋力の低下」、「骨や関節の痛みやしびれ」です。平成22年国民生活基礎調査によると、介護や支援が必要となった人の原因は5人に1人が運動器の障害で、ロコモは介護につながる全身病ともいえます。

■ロコモティブシンドロームチェック

次のうち、普段の生活の中で思いあたるものが1つでもあればロコモの危険性があります。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である
(1ℓの牛乳2個程度)
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

■適度な運動でロコモ予防を！

ロコモの予防・改善には自分の体を上手に使うトレーニングがお勧めです。まずはスクワットと片足立ちを始めてみましょう。関節に負担をかけずに骨や筋肉を鍛えられるので転倒予防になります。(腰痛、関節痛など、体調に不安があるときは医師に相談してから始めましょう。)

*保健センターでは「田布施町歌」をアレンジし、スクワットや片足立ちを取入れた転倒予防運動を考案し、普及に努めています。今後も出前講座や集会などで実施しますので、ぜひ活用してください。町歌体操のお問い合わせは保健センターにご連絡ください。



(厚生労働省ホームページより引用)

- ① カブは3mm厚さのいちよう切りにする。カブの葉はサツと茹でて3cm長さに切る。ハムは拍子切り、レモンはいちよう切りにする。
- ② ボウルにAを合わせ、①を加えて混ぜ、30分ほど味をなじませる。

作り方

カブ	(3個)	360g
カブの葉		60g
ハム	(3~4枚)	40g
レモン		1/4個
オリーブオイル		大さじ3
酢		大さじ2
はちみつ		大さじ1/2
塩		小さじ1/3
玉ねぎ(すりおろし)		小さじ2
粗びき黒こしょう		少々

材料(4人分)

旬のカブを丸ごと使い、あっさりとした副菜レシピです。カブには、消化を助ける酵素が含まれており、胃腸を保護してくれるはたらきがあります。特に葉にはカルシウムや鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防に最適です。

★カブとハムのマリネ★



いただきます

食生活改善推進協議会



1人分の栄養価

エネルギー…134kcal
たんぱく質…8.6g 脂質…5.2g
カルシウム…140mg 塩分…2.1g