

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだPlus

2019.07

## 運動と食事でロコモ予防!

~いつまでも「立つ・歩く」ができるからだを目指して~



# 運動と食事でロコモ予防!

～いつまでも「立つ・歩く」ができるからだを目指して～

## ロコモとは…

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいいます。ロコモの可能性に早期に気づき、運動と食事で運動器を丈夫にすることが、介護予防につながります。

### 「運動器」の衰えや症状

骨粗しょう症  
骨折



変形性  
関節症

神経障害  
筋肉減少

柔軟性、筋力、バランス能力の低下  
関節の動きの制限  
姿勢の変化  
痛み



移動機能の低下  
(歩行障害)



進行すると…

介護が  
必要



## 7つのロコチェック

～こんな状態は要注意!～

骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。

1つでも当てはまればロコモーショントレーニング(略称:ロコトレ)を始めましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない

- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事が困難
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



引用:ロコモチャレンジ! 推進協議会

## 運動でロコモ予防

～骨、関節、筋肉などの運動器を鍛えよう!～

### 1 まずは「準備体操」

#### 下肢の筋肉・関節をほぐす



前後に  
動く範囲で  
ぶらぶら



かかとを  
右左交互に上げて  
お尻にタッチ

#### 股関節をほぐす

1

2

3



脚を持ち上げ回すように横に下ろす。  
下ろした脚を持ち上げ回すように  
正面に戻す。(左右繰り返す)

### 2 次に「ロコトレ」

#### 片脚立ち

骨・筋肉を鍛えバランス力をつける

左右1分間ずつ  
1日3セット



背中丸めず  
反らさず

支えを用意

脚は床に着かない  
程度に上げる

#### スクワット

下肢筋力をつける

深呼吸するペースで5回、1日3セット

背中丸めず  
反らさず  
脚は肩幅くらいに  
開き、つま先は  
やや外向き



手を前方にだし  
バランスをとるか  
支えにつかまる

ひざはつま先よりで  
すぎず、やや外向き

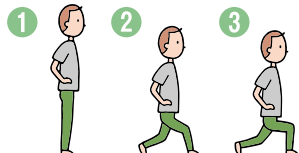
! 膝は90度以上曲げないように  
! 呼吸を続けながら、ゆっくり行いましょう

#### フロントランジ

下肢の柔軟、筋力、バランス力をつける

ゆっくり大きく前に踏み出す。腰を深く下げて、  
太ももは床と水平にする。(左右繰り返す)

左右交互に5回、  
1日3セット



### 3 最後に「整理運動」

#### 筋肉を伸ばす

下肢の柔軟、疲労回復

手でひざの  
上を押す

足首を  
反らす



背中を  
伸ばす

手で  
イスをもつ



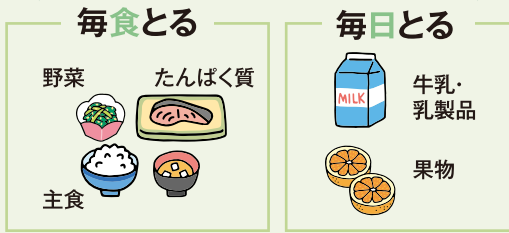
片足ずつ  
足首をイスに  
のせる

太もも前

注意 ※この運動は、運動器の衰えがない方や、病気ではない方が対象です。  
※運動器の病気がある方や運動制限がある方は、医師や理学療法士にご相談ください。  
※痛みを感じない程度の強さ・取り組みやすい速度・動かせる範囲で、体調や状態に合わせて無理せず行いましょう。

# 食生活の基本

基本は「バランスの良い食事」



運動器の機能を保つために必要な栄養素がとれます。

肥満もやせすぎも注意!



お酒はほどほどに 禁煙も大切です



## 骨・筋肉を強くする食事

エネルギーとなる主食を食べ、次の栄養素を意識したおかずを選びましょう。

### カルシウム

骨をつくる  
牛乳・乳製品、骨ごと食べる小魚、殻ごと食べる海老、豆腐、小松菜



### ビタミンD

カルシウムの吸収を高める  
鮭、いくら、しらす、きくらげ



### ビタミンK

骨にカルシウムを蓄えるのを助ける  
納豆、緑の濃い野菜、ひじき



### たんぱく質

筋肉や骨をつくる 肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品

たんぱく質もカルシウムも豊富

たんぱく質もビタミンDも豊富

重要な栄養素です。しっかりととりましょう!



鮭中骨缶はカルシウムもとれる

### とりすぎ注意な栄養素

塩分や糖分、アルコールやカフェイン、加工食品に含まれるリンはカルシウムを体の外へ出してしまいます。

### 空腹時の運動は避ける

空腹時の運動は筋肉を壊してしまいます。朝食を食べてから活動、運動しましょう。



### 運動後は糖質とたんぱく質と一緒にとれる食品

筋肉トレーニング後に、糖質とたんぱく質を含む食品をとると筋肉量が増えるという報告があります。



### よく見かけるBCAA、ロイシン、HMBとは…?

BCAAは、体でつくることができないアミノ酸で、運動前や運動中にとると疲労感や筋肉痛が軽減されるといわれています。さらに、BCAAの中でもロイシンというアミノ酸とその代謝産物のHMBは、筋肉づくりに重要な働きをするといわれています。

筋トレと合わせてとる。



## 枝豆 クリームポタージュ



たんぱく質が豊富な枝豆を使ったメニューです

### ● 材料(2人分)

- 枝豆(冷凍) …………… 200g
- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁(150g)
- 牛乳 …………… 150ml
- スキムミルク …………… 大さじ2
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- あらびきこしょう …………… 少々
- 生クリーム(植物性) …… 小さじ2

### ● 作り方

- 枝豆(冷凍)は自然解凍し、さやから豆をとりだし、薄皮も取り除きます。6粒は飾り用に分けておきます。
- ミキサーに枝豆、豆腐、牛乳、スキムミルクを加え、なめらかになるまで攪拌します。
- ②を鍋にうつし、鶏がらスープの素を加えて加熱します。
- 沸騰直前で火を止めて器に盛り付け、①で分けておいた枝豆と生クリームとあらびきこしょうを盛りつけてできあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 217 kcal

塩分 0.8 g

たんぱく質 15.3 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局