

ロコモを予防しよう!

ロコモは、「運動」や「食事」、「口腔ケア」などに気を付けることで、予防できます。ロコモを予防して、いつまでもハツラツとした生活を送りましょう!

1 ロコトレにチャレンジ!

ロコモ予防でまず大切なのが「運動」。日常的に体を動かすことを心がけましょう。ここでは、自宅で行える簡単なトレーニングをご紹介します。ちょっとした時間に挑戦してみてください。

※ロコトレはあくまでも予防です。現在、体に痛みを感じている方は、医師の診察を受けましょう

トレーニングのルール

- 1日の回数の目安 1セット8~12回×3セット
- 週に2~3日行う
- トレーニングをやめると、5日で体力は元のレベルに戻ってしまうので、「続ける」ことを心がける
- 無理は禁物。自分のペースで行う

※トレーニングでは椅子を使います。体重を掛けすぎてケガをするといったことのないよう、十分注意しましょう

1 太ももの筋力を高める ハーフスクワット



- 1足を肩幅に広げ、両手で椅子の背もたれをつかむ
- 2膝を中腰姿勢になるまでゆっくり曲げ、もとの姿勢へ

2 ふくらはぎの筋力を高める ヒールレイズ



- 1足を肩幅に広げ、両手で椅子の背もたれをつかむ
- 2かかとを上下に動かす

3 腰回りの筋力、関節機能を高める 片足上げ



- 1足を肩幅に広げ、両手で椅子の背もたれをつかむ
- 2左足を後ろにゆっくり伸ばし上げる。左足が終わったら、右足も同様に行う

4 足の付け根の骨強度を高める ジャンプ ※足くび等をひねらないよう注意してください



- 1両足を肩幅に開き立ち、少し膝を曲げる
- 2足の屈伸を使いフワッと飛び上がり、かかとに体重が集中しないよう膝を少し曲げながら着地する

※写真撮影の協力:モデル 兵庫大学 健康科学部 健康システム学科 濱野 賢さん

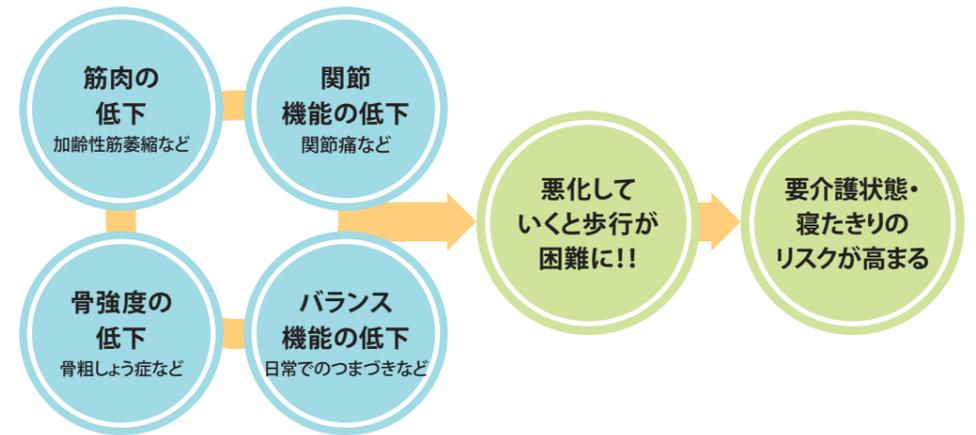
ロコモに要注意

介護予防に取り組もう!!

ロコモティブシンドロームって知っていますか?筋力や骨の強さが低下し、日常生活に支障が出る状態のことです。年齢を重ねると、知らず知らずのうちに身体の機能が衰えがちですが、いつまでも健康で生き生きとした生活を送りたいもの。今日から、介護予防に取り組み、ロコモにならない健康な体を維持しましょう。

ロコモティブシンドロームって?

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは運動機能症候群とも言われ、筋肉、骨、関節、椎間板などに障害が起こり、「立つ」「歩く」「座る」といった機能が低下している状態です。誰もが陥るわけではありませんが、50歳を過ぎると急速に進行するのが特長で、介護が必要となるリスクが高まります。



あなたは大丈夫?!

ロコモ度チェック表

当てはまったら、☑を記入しましょう。

<input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下を履けない
<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/> 2kg程度の荷物を持ち歩くのが困難
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である
<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない	

1つでも当てはまればロコモの疑いがあります!!



今回ロコモに関するお話を伺った方



兵庫大学
健康科学部 健康システム学科
徳田 泰伸 准教授

【プロフィール】

専門は幼児体育、健康・スポーツ科学。平成23年度から、2市2町(加古川市・高砂市・稲美町・播磨町)でロコモティブシンドロームの講座を開催し、介護予防などの実践を呼びかけている

ロコモ予防の研修に参加してみませんか?



今回、ロコモに関するお話を伺った兵庫大学の徳田准教授を講師に招き、JAみのり主催のロコモ予防研修を実施します。「もっとロコモについて知りたい」「他のエクササイズを楽しみたい」という方は、ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

開催日時 **9月24日(木)午後1:30~**

場所 **JAみのり加東営農経済センター2F会議室**

お問い合わせはこちら!

●加東ケアセンター：☎0795-42-4583 ●西脇ケアセンター：☎0795-22-2711

マイハウスみのりのカルチャー教室

体だけでなく心も生き生きと健康に。マイハウスみのりでは、施設を利用する方や地域の方が集い、毎日楽しいカルチャー教室を開催しています。一緒に趣味や交流を楽しみませんか。

日程などの詳細はJAみのりホームページをご覧ください。各ケアセンターにお問い合わせください。



教室のご案内!!



おしゃべり陶芸
土としゃべる・仲間としゃべる。土に癒される時間を...



ほっこりカフェ
介護者同士、おしゃべりしながら気分をリフレッシュ。



おばあちゃんの食卓
おばあちゃん直伝! 昔ながらの懐かしいおやつを作ろう。



るるん手芸
身近な材料を使って、楽しく可愛い手芸を楽しもう!



オレンジカフェ(認知症予防カフェ)
女子会・男子会を楽しんで、身も心も若返ろう!



リーラのほんわかヨガ
自分と向き合い、癒しの時間を満喫。初心者の方も大歓迎。



育児カフェ
木のおもちゃと絵本でゆったりとした時間を過ごしてみませんか。



コミュニケーション麻雀
大きな声でストレス発散。勝つと爽快、負けても楽しい!



男の料理教室
今旬の食材を使い、男だけでワイワイ楽しく料理に挑戦!



はじめての短歌教室
日々の暮らしを五・七・五・七・七のリズムにのせて。



けいこのぱん教室
自分で作った焼きたてパン。甘くてふわふわ、幸せ気分。



気ままカフェふらっと
若年性認知症カフェ。本人と家族、そして良い仲間が集います。

2 バランスの良い食事をしよう!

トレーニングした後は、しっかりと栄養補給を。いくら運動しても、正しい食生活を送らなければ、ロコモを十分に予防することはできません。バランスのとれた食事を心がけましょう。

食生活の基本はバランス良く

丈夫でロコモになりにくい体をつくるには、正しい食生活が欠かせません。炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルからなる5大栄養素をバランス良く摂取することが大切です。



メタボと痩せすぎは赤信号
肥満になると増えた体重が足腰の負担となり、ロコモの原因に。また、極端なダイエットなどによる痩せすぎも注意が必要です。体に必要な栄養が不足すると、筋肉や骨の量が減り、ロコモに陥ってしまうことがあります。

《筋肉を強くする栄養分》

エネルギー源となる炭水化物などが不足すると、やがて筋肉が減ってしまいます。

- たんぱく質…肉・魚・卵・大豆
- 炭水化物…ごはん・パン・麺
- ビタミンD…魚・きのこ

《骨を増やす栄養分》

骨は常に生まれ変わっています。右の栄養素が含まれる食材を積極的に摂取しましょう。

- カルシウム…牛乳・乳製品・小魚
- ビタミンD…魚・きのこ
- ビタミンK…大豆・青菜

3 口腔ケアを大切に!

年齢を重ねるごとに、唾液量や噛む力が低下し、食べ物が飲み込みにくくなったり、口内炎、歯周病が発症しやすくなったりして、口の中の老化が進行しがち。「よく噛む」、「こまめに水分を摂る」を心がけ、唾液の分泌を良くして、口の中を健康に保ちましょう。

唾液腺を刺激する セルフ マッサージ法

※強く押しすぎて、皮ふなどを痛めないよう注意しましょう



耳下腺編



人差し指を耳たぶの後ろあたりに当てて、後ろから前へぐるぐる回すように押す

顎下腺編



親指を顎の下の骨の内側に当て、耳の下から顎の下まで5カ所程度、順番に押す

舌下腺編



両手の親指をそろえ、顎の真下から、下を突き上げるように、ゆっくりと押す