

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉など運動器の働きが加齢によって低下することから始まり、運動したり、移動したりする能力が損なわれ介護が必要な状態になってしまう危険性が高い状態をいいます。

骨や筋肉の量は20代～30代をピークに徐々に低下し50代になると急速に衰えます。若いうちから対策をしておくことが重要です。

下肢の筋肉は、軽い散歩や日常動作では鍛えることができません。そこで歩く時の歩幅を長くしたり、関節などへ過剰な負担をかけずに下半身の筋肉を強化できるスクワットが有効です。筋肉や骨は常に造り替えられています。その時に適度な負荷をかけると骨も筋肉も丈夫になります。

日頃の生活で気を付けることは、まず姿勢、背筋を伸ばすだけで腰や膝への負担がへりま

す。なるべく階段を使う、一駅は歩くなど体を動かす機会を増やす事、骨の素材となるカルシウム・ビタミンD、筋肉や軟骨の素材となるタンパク質を摂ることも大事です。

#### ロコモの原因となる症状

肥満  
腰痛・膝の関節痛  
認知症  
ケガの後遺症  
運動不足・栄養不足  
骨粗しょう症

バランスの良い食事 ⇒  
適度な運動  
適切な治療

バランスの悪い食事 ⇒  
運動不足

