



☆ロコモティブシンドロームについて

◎ロコモって知ってますか？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器(骨・関節・筋肉とそれを動かす神経)の障害のために、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことです。

☆ロコモの原因

- ・運動習慣のない生活
- ・やせ過ぎと肥満
- ・活動量の低下
- ・スポーツのやりすぎや事故によるケガ
- ・痛みやだるさの放置

☆7つのロコチェック:こんな状態は要注意

こんな状態は要注意!
チェックしよう
**7つの
ロコチェック**



1

片脚立ちで靴下がはけない



2

家の中でつまずいたりすべったりする



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



5

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度



6

15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

ロコモを予防するために～食事編～

ロコモティブシンドロームと食事には深い関係があります。

肥満や**痩せすぎ**を防ぎ、運動器の骨・筋肉を強くするための食生活を身につけましょう。

◎**炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素**は運動器の機能を保つために欠かせません。

◎筋肉のためにたんぱく質のみを多く摂る、骨のためにカルシウムのみを多く摂るのではなく、**バランス良く摂れるように心掛けましょう。**

◎「健康長寿・新ガイドライン」の食生活の目安では、色々な食材をまんべんなく食べる重要性が示されました。
それが「**さあにぎやか(に)いただく**」です。

“さあにぎやかにいただく”

さ かな		動物性タンパク質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類など
あ ぶら		適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	サラダ油、バター、ごま油など
に く		良質なタンパク質の代表	牛、豚、鶏、ハムなど
ぎ ゆうにゆう		タンパク質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど
や さい		ビタミンや食物繊維を十分に摂れる	ほうれん草、トマト、にんじん、かぼちゃなど
か いそう(きのこ)		低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、のり、しいたけなど
に			
い も		糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋など
た まご		いろいろな調理法で簡単にタンパク質が摂れる	鶏卵など
だ いず		タンパク質の元になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
く だもの		ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維も取れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴなど

◎ロコモ予防には、**体重1kg当たり1～1.2gのタンパク質の摂取が推奨されています。**※体重 50 kgの人は 50～60g/日

◎肉や魚のような**動物性タンパク質**と、大豆や米のような**植物性タンパク質**を**バランスよく組み合わせてとることが大切です。**

〈1日の食事例〉 ※()の中はタンパク質量の目安

朝:卵 1個 50g(約 6g)+牛乳コップ 1杯 180ml(約 6g)

昼:鮭 1切 70g(約 20g)+納豆 1パック 50g(約 8g)

夕:豚ロース 50g(約 30g) → 1日合計約 70g 摂取できます。

当院からのお知らせ!

★院長の交代について

令和5年4月1日より片山外大先生が院長に就任いたします。

★外来体制の変更について

後沢先生(耳鼻科)の診察日が**土曜午後から月曜午後**に変わります。

★病院からの一言コーナー

当院のさらなる成長のため、リニューアル工事が4/9から始まります。

ご迷惑をお掛けしますが、ご協力よろしくお願い致します。



つくし野病院



編集者:勝尾信一、津波芽衣、岩田圭貴