

からだの健康づくりは足腰から

日常生活をいきいきと過ごすためには、糖尿病などの生活習慣病予防だけではなく、丈夫な足腰を維持し自由に動けることが大切です。足腰の健康は全身の健康につながっています。

平成23年に行った健康基礎調査結果では、年代が上がるにつれて意識的に体を動かす人が増え、運動習慣者も増加しています。これは自由に使える時間が増加し、加齢に伴う身体的変化から、健康が大切であることを強く実感する傾向にあるためです。



知っていますか？「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、運動器がおとろえ、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。全国では、ロコモの予備群も含め約4,700万人、70歳以上では95%以上の人当てはまるといわれています。

まずは日常生活からチェックしてみましょう！

- 片足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
- 家のやや重い仕事（掃除、洗濯ものを干す等）が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分ぐらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまればロコモの心配があります。特に日頃、運動不足の人は機能が低下しているおそれがあります。年齢を重ねてからあわてないためにも、生活習慣を見直す、運動習慣を身につけるなど、世代を問わず対策が必要です。

足腰を痛みから守るために、日頃からできること

※すでに痛みがある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

①姿勢をよくする

【椅子の座り方】

- ・あごをひく
- ・骨盤が後ろへ倒れないように座る



②ストレッチで柔軟性を高める

体が硬いと、転びやすく、けがにつながりやすいです。

【おしりの筋肉が伸びるストレッチ】

- ① いすに深く座る
- ② 片足のひざの裏を両手で持つ
- ③ 少しずつ胸に近づける。無理をせず、呼吸をしながら10～20秒ほど（痛みがある場合はやめましょう）

（出典）厚生労働省「介護予防マニュアル（平成24年3月）」を一部
改変

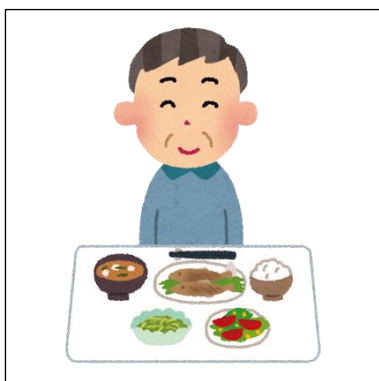


③家事や仕事などで腰や膝に負担をかけないようにする

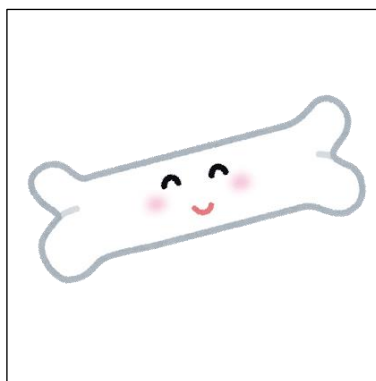
前かがみの姿勢が長くなると、腰に大きな負担がかかります。たとえば、掃除機をかけるときの姿勢はまっすぐにして、掃除機を動かすようにしましょう。

④食生活にも気をつけましょう（肥満ややせも要注意）

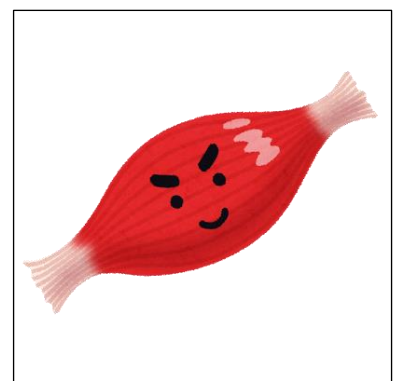
1日3食バランスよく



骨を強くする



筋肉を強くする



主食（ご飯など）、主菜（肉・魚・卵・大豆など）、副菜（野菜など）に加え、牛乳・乳製品、果物をバランスよく食べましょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンD（鮭などの魚、きのこ類に多い）、骨を形成するビタミンK（納豆や青菜に多い）も大切です。

お問い合わせ先：津山市健康増進課
TEL 0868-32-2069