



ロコモティブシンドロームを予防しましょう

★ ロコモティブシンドロームとは？



- 骨、関節、筋肉などの働きが衰えてくる運動器症候群のことで、運動器の障害により要介護や寝たきりになるリスクが高い状態になることです。
- 原因として、骨折や骨粗鬆症等の運動器自体の疾患と、加齢や運動不足等による運動機能の低下があげられます。
- ロコモティブシンドロームは内臓の病気である、メタボリックシンドロームを引き起こすとも言われています。



★ ロコモティブシンドロームチェック！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下が履けない | <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない |
| <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である | <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない | |
| <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物（1Lの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である | |
| <input type="checkbox"/> 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、毛布の上げ下ろし等）が困難である | |

以上の項目から一つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームが疑われます。

★ 骨粗鬆症を食事で予防!!

骨を強くするには“カルシウム”だけ摂れば良いと思っていませんか？
カルシウムの吸収を助けたり、骨の形成に必要な栄養素も一緒に取りましょう♪



タンパク質

カルシウムの吸収を助けてくれる
肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれる

ビタミンK

骨の質を維持してくれる
納豆や緑黄色野菜に多く含まれる



カルシウム

骨の原料になる栄養素
牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、
小松菜、チンゲン菜等に多く含まれる



マグネシウム

骨の形成に必要な栄養素
魚介類、大豆、ごぼう、ピーナッツ等に多く含まれる

ビタミンD

カルシウムの吸収を助けてくれる
鮭やカレイ等の魚類、レバー等に多く含まれる