

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

 ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは

骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために立つ、歩く、走るといった移動能力の低下をきたして、生活の自立度が下がる状態をいいます。将来、介護が必要になったり寝たきりになったり、メタボリックシンドロームや認知症を合併するおそれもあり、早めの対処が必要とされています。

 ロコモに関係する要因や症状 ~心あたりはありませんか?~

1. 運動習慣のない生活

2. 痩せ過ぎと肥満

3. スポーツのやりすぎや事故によるけが

4. 腰や膝の痛みやだるさの放置

5. 運動器疾患の発症


・骨粗鬆症

・変形性関節症

・変形性脊椎症

6. 外出がおっくうに...



 きちんと食べて食生活でも「ロコモに負けない身体」を!

「骨」を強くする食生活

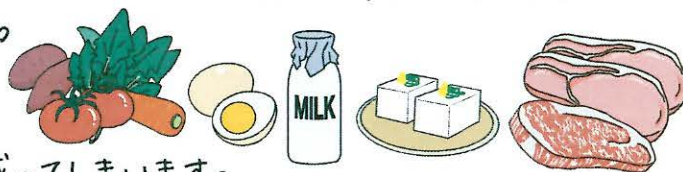


骨は常に生まれ変わっています。生まれ変わるためには材料が必要です。

⇒骨をつくる時に材料が不足していると、骨がスカスカ(骨粗鬆症)になり骨折しやすくなります。

⇒カルシウムだけでなく、たんぱく質、ビタミンD(青魚、キノコ類等)、ビタミンK(納豆、緑黄色野菜等)もしっかり摂りましょう。

⇒たんぱく質は大切な材料として、ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、ビタミンKは骨の形成や骨質の維持に働いています。



「筋肉」を強くする食生活

エネルギーが不足するとやせて筋肉が減ってしまいます。

⇒エネルギーが不足していると、身体は筋肉を構成しているたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとします。エネルギー源である炭水化物や脂質の摂取を!

⇒たんぱく質とビタミンB6(にんにく、かぶの漬物、マグロ等)と一緒に摂ると効果的。たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素がビタミンB6です。

