

筋力づくりは早ければ早いほどいい！ ロコモ・フレイル対策を始めよう

いつまでも自分の足で歩いて元気に生活するためには、
体を支える筋肉が大切です。若いうちからコツコツ筋力を貯めていきましょう。



●ロコモとは？

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome= 運動器症候群) のことで、日本整形外科学会が提唱しています。骨や筋肉、関節などの運動器の障害により、立つ、歩くなどの移動機能が低下している状態です。

●フレイルとは？

フレイルティー (frailty = 虚弱、衰弱) からの医学用語。病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

ロコモ度チェック

思い当たることはありませんか？
1つでもあれば、要注意。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 15分く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。
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった。
- 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1ℓの牛乳パック2個程度)。
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)。



(ロコモチャレンジ！推進協議会HPより)

ロコモ・フレイルを防ぐ運動

骨や筋肉、関節、神経はそれぞれが連携して体を動かしています。どれかひとつでも支障が出ると体がうまく動かなくなり、運動不足になって筋力が低下、さらに症状が悪化する負のスパイラルに陥ります。

元気に動ける足腰でいるためには、筋肉量の維持が大事です。まずは「片脚立ち」と「スクワット」を毎日続けてみましょう。もっと動ける方は、ストレッチやラジオ体操、ウォーキングなど、好きな運動を積極的に始めてみましょう。

片脚立ち

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

床につかない程度に片足を上げます。

※つかまるものがある場所で行いましょう。



スクワット

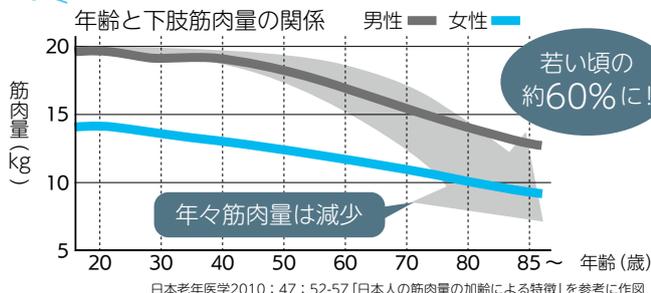
深呼吸をするペースで5～6回。
1日3回行いましょう。

- ① 足を肩幅に広げて立ちます。
- ② お尻を後ろに引くように、2～3秒かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくり元に戻ります。



※動作中は息を止めず、ひざの曲がり方は90度を超えないように。支えが必要な方は机に手をつけて行います。

何もしないと筋肉はどんどん減っていく！



Check!

「マイオカイン」に注目！

骨格筋から分泌される生理活性物質「マイオカイン」は「筋ホルモン」ともいわれ、現在数十種類が発見されています。骨格筋が伸び縮みするときにマイオカインは分泌され、全身の臓器や組織の調子を整えています。認知機能に関わるもの、免疫力アップに関わるものなどが続々と発見されており、運動の新たな効果として注目されています。

