

## ロコモティブシンドロームを予防しよう

○今月のコラムに入る前に…

今“新型コロナウイルス感染症”が流行しています。

この感染症に限りませんが、私たちのできることは“予防”です。

日々の手洗い・うがい、咳エチケットはもちろん、

自分自身の免疫力を高めることを意識しましょう。

過去のコラムに“免疫力アップのための食事（R元.11月）”について載せていますので、ご覧ください。

（新型コロナウイルスに関連する詳しい情報については、リンク先をご確認ください。）

今月は、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）についてお話しします。

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、  
身体を動かしたり支えたりする運動機能が低下し、  
日常生活に支障が出る状態を言います。

骨量は減り、筋肉や関節も衰えるため、  
高齢になるほど、転倒や骨折の危険性が高まります。

ロコモ予防には、定期的な運動とバランスの取れた食事が大切です。

「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンにした国民運動“スマートライフプロジェクト”では、毎日＋１０分の運動を推奨しています。

現在新型コロナウイルス感染症予防のため、様々なところで活動に制限が出ている分、  
いつも以上に体を動かす意識が必要です。  
普段より＋１０分の早歩きや、自宅でできる筋トレ（片足立ちやスクワット）等を行い、  
日々の生活に運動をプラスしていきましょう。

また食事面では、骨量維持のため、カルシウムを多く含む食品（牛乳・乳製品、小魚、大豆製品等）をプラスできるとよいです。

病気に負けない、体づくりを心がけましょう！