

# 第20回 栄養教室

## テーマ:歳を重ねても健康な日々を送ろう!

～コロナモティブシンドローム予防のための  
食事・運動について～



(医) 樹一会 山口病院

管理栄養士 金古みゆき

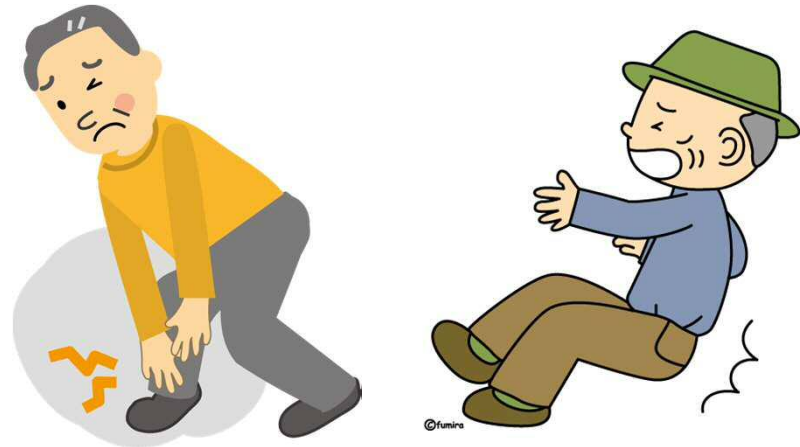
保健師 河村和子  
栞山有希

平成25年4月27日(土)

**ひざが痛い**



**腰が痛い**



**つまづく  
転ぶ**

**歩くと痛みや  
しびれが出る**

**ロコモティブシンドロームの主な症状**

# ロコモティブシンドロームってなんだろう？

初耳じゃわい。

わたし 僕にも  
関係するの  
かしら？

メタボなら  
知ってるわ？



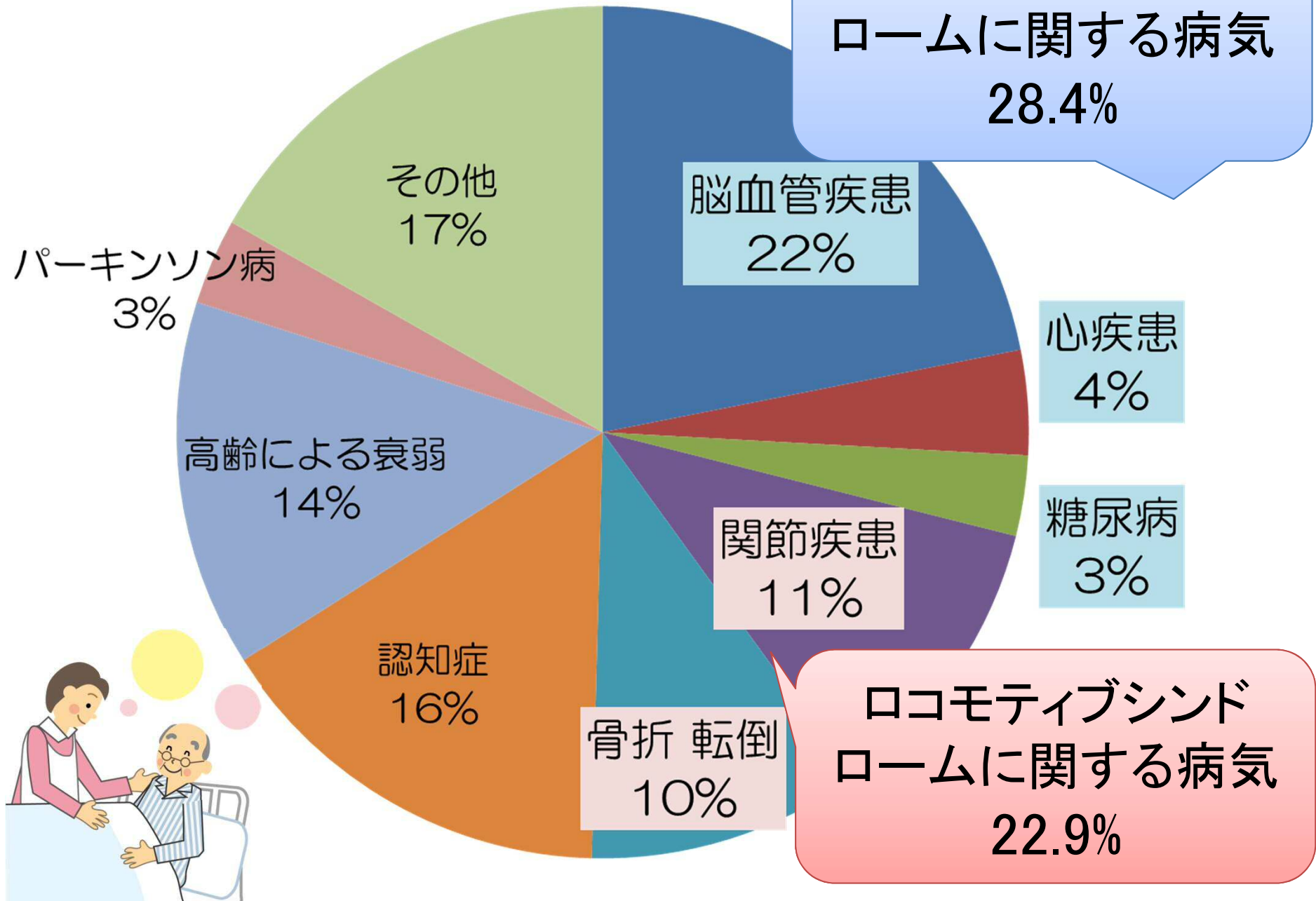
現在：言葉の認知度  
約17%



2023年までに  
認知度：約80%



# 介護が必要になる原因



# ロコモティブシンドロームとは？

骨・関節・筋肉などの運動器と言われる働きが衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が難しくなり、介護が必要になったり、寝たきりになったりするリスクが高い状態のことです。

**ロコモティブシンドロームまたは予備軍  
約4700万人**



**40歳以上の男女の5人に4人  
ロコモティブシンドロームまたは  
予備軍**



# こうして起こる！ロコモティブシンドローム

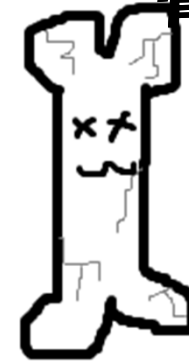
## 段階1：運動器が衰える



筋肉量の減少



関節に負担



骨密度の低下

運動不足



肥満



女性



病気



生活習慣

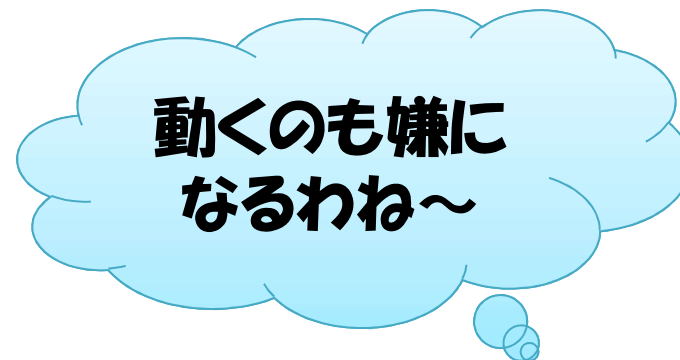
加齢

病気

## 段階2: 歩行困難

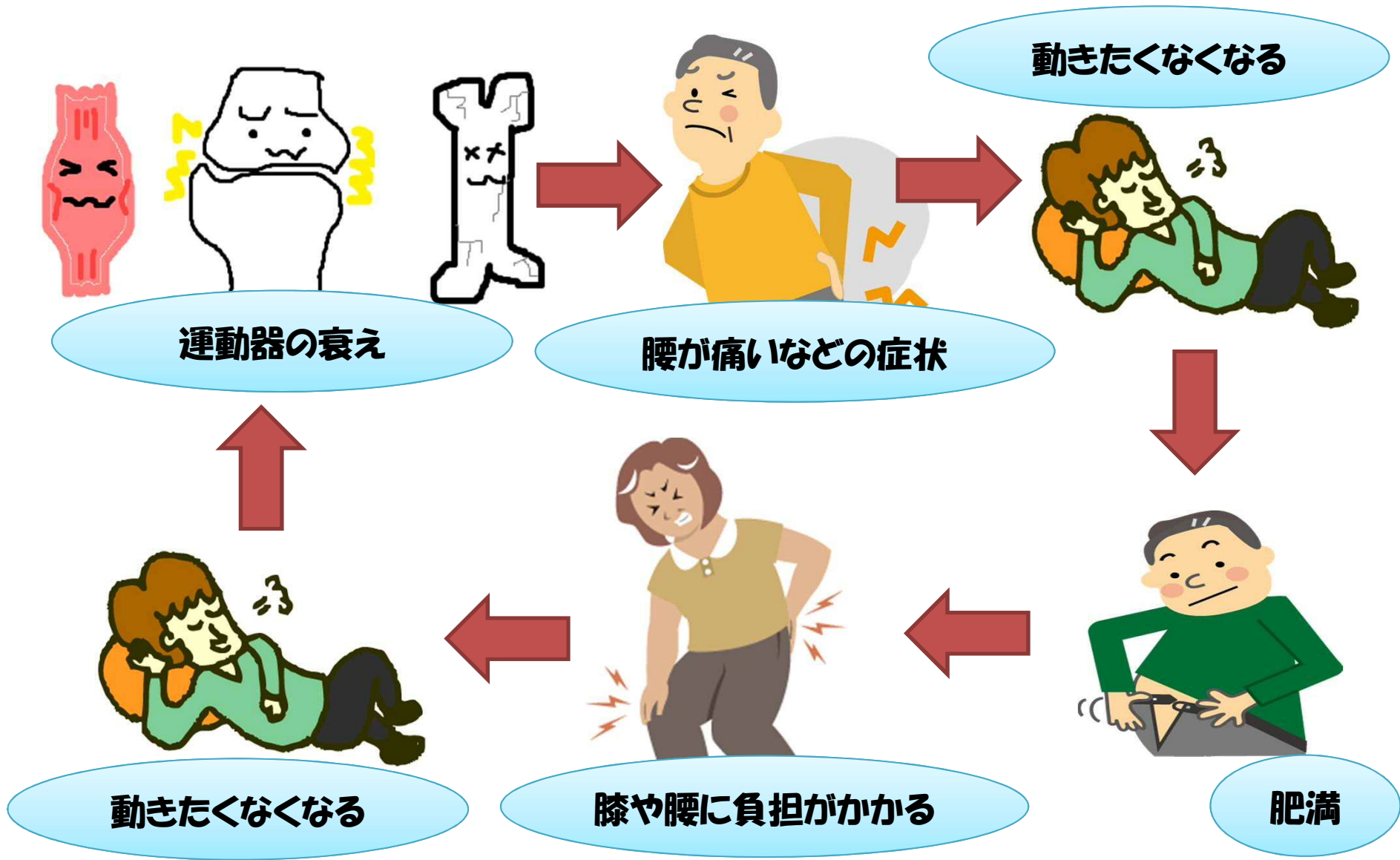


痛みなどの症状が出てくる



体を動かすのが段々とおっくうに・・・

# 段階3:ロコモティブシンドロームの悪循環によって介護が必要になってくる可能性が高くなる！！





# 大切なのは、ロコモティブシンドロームの 予防と対策です！！！！

**ロコモティブシンドローム  
解消**



ロコモティブシンドロームの  
予防や対策をすると……。



ずっと、放っておくと……。



**ロコモティブシンドローム  
悪化**

笑顔で毎日を楽しく過ごせるように  
ロコモティブシンドロームを防ぐ  
生活習慣について知っておこう



- ①姿勢を見直す ②体をこまめに動かす ③良質なたんぱく質をとる



- ④ストレッチをゆっくり行う



- ⑤運動は無理なく



- ⑥少しの痛みを放っておかない

