

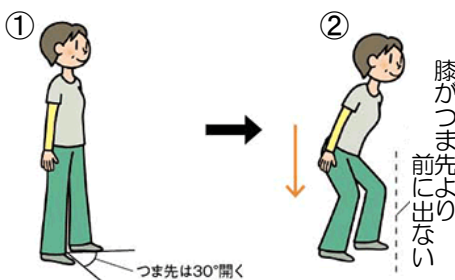
前回は、体を動かすのに必要な運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など)に障害が起こり、立つ、歩くといった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状「ロコモティブシンドローム」(略名:ロコモ、和名:運動器症候群)について、ご説明致しました。ロコモの原因は「加齢」と「運動不足」による筋力の低下、バランス能力の低下、骨と関節の病気が挙げられます。新たな国民病と呼ばれるロコモの予防には、健康な骨と筋力を維持する事が大切です。暮らしの中に「骨と筋力」を鍛える運動を習慣化し、筋力維持のためのバランスの摂れた食事を心掛けましょう。

ロコモ対策「運動編」 骨や筋力は、筋力トレーニングなどの運動で刺激を与える事で強くなります。

30～40代で今は運動に問題がない方でも、週2回以上の運動習慣がない場合は、将来的にロコモになる可能性が高いと言われており、50代以上で腰痛、ひざ痛など運動器に何らかの障害がある方は、将来、要介護となるリスクが高い「ロコモ予備軍」です。今からでも遅くはありません。日常生活に筋力トレーニングを習慣化しましょう。

▼ スクワット (太ももの強化)

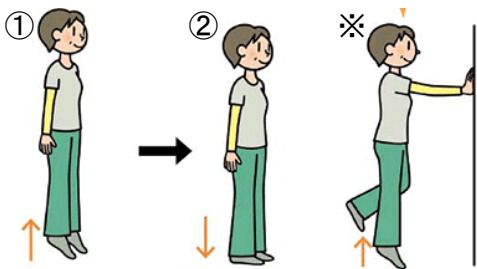
1日の目安: 10～15回×2～3セット



- ①肩幅より少し広めに両足を広げて立つ
つま先は30°くらいに開く
- ②椅子に腰掛けるように息を吐きながらお尻を下げ、吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻る。この時、膝がつま先より前に出ないように注意する。

▼ カーフレイズ (ふくらはぎの強化)

1日の目安: 10～20回×2～3セット

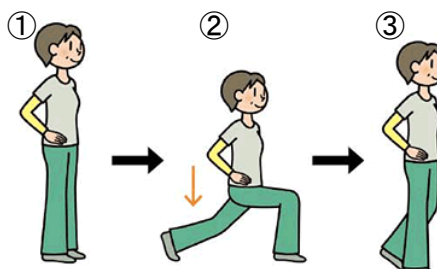


- ①両足で立った状態でかかとを上げる
- ②ゆっくりとかかとを下ろす
- ※余裕があれば、壁などに手をつけて片足で行う

▼ フロントランジ

下半身の柔軟性と筋力強化
バランス能力向上

1日の目安: 5～10回×2～3セット



- ①腰に両手を当てて、両足で立つ
- ②脚をゆっくりと大きく前に踏み出し太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる
- ③体を上げながら、踏み出した脚を元に戻す

※紹介した運動の他に、片足立ち、ストレッチ、背筋運動、ラジオ体操も有効です。ウォーキングを運動習慣に摂り入れている方は、ウォーキングにプラスして筋力トレーニングを行う事で、より効果的なロコモ対策になります。また、日常生活でもエレベーターやエスカレーターではなく階段を使う、掃除や洗濯をきびきびと行うなど、積極的に体を動かしましょう。(参照:セルフドクターネット <https://www.selfdoctor.net>)

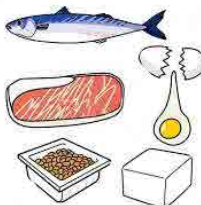
ロコモ対策「食事編」

せっかく運動しても、きちんとした食事を摂らなければ、痩せて筋肉が減ってしまいます。筋肉をつくるタンパク質と筋肉や骨の素になるカルシウムを意識して摂りましょう。

ロコモの予防にはバランス良く食べて、たくさんの種類の栄養素を摂ることが大切です。中でも、筋肉をつくるタンパク質、特に必須アミノ酸が含まれるタンパク質(肉や魚、卵など)をより意識して摂る必要があります。寝ている間に筋肉は回復するので、夕飯時のタンパク質の摂取は効果的です。また、筋肉や骨のもとになるカルシウムを、ビタミンD(魚や乳製品)やビタミンK(納豆や小松菜、ほうれん草など)と一緒に摂取すると効率良く吸収されます。

筋肉の素「タンパク質」

タンパク質に含まれる必須アミノ酸は、食材によって異なっているため、同じ食材ばかり食べるのではなく、いろいろな食品を組み合わせる事が大切です。お勧めは、「肉、魚、卵、大豆製品」などです。また、タンパク質の分解や合成を促進するのがビタミンB6。マグロの赤身やカツオ、赤ピーマン、キウイ、バナナと一緒に摂ると効果的です。



骨を作る大切な栄養「カルシウム」

栄養素の中でも吸収率が低い成分と言われる「カルシウム」は、毎日コツコツ摂ることが大切です。食品によって吸収率は異なりますが、乳製品は成分の約50%を吸収できる優れた食材です。また、カルシウムの吸収を良くし、骨を丈夫にするのがビタミンDです。多く含まれるのは魚で、しらす、いわし、鮭、にしんがお勧めです。



バランスの摂れた食事とは・・・

ごはんなど穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質主体のおかず「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的です。ロコモ予防にはプラスαとして牛乳などの乳製品と青魚やナッツ、オリーブオイル等の良質の脂質も大切です。



※必須アミノ酸とは、体の血管や内臓、皮膚、筋肉などの素になるタンパク質を構成している栄養素で、体内で合成出来ない9種類のアミノ酸を言います。必須アミノ酸は食物によって外部から摂らなければ不足し、体の機能を正常に保てなくなります。