

ロコモが進行すると**介護が必要になるリスク**が高まります。

メタボもやせすぎも注意が必要です。適度な運動と正しい食生活で、運動器の健康を守りましょう。

**【ロコモって・・・何？？】**

「ロコモ」は、**ロコモティブシンドロームの略称**で、骨、関節などの運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。

**ロコモ予防のススメ**

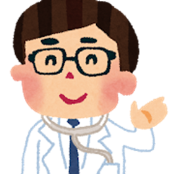
**知っていがった～**

**山形県県民健康・栄養調査**

【成人の運動習慣者の割合】

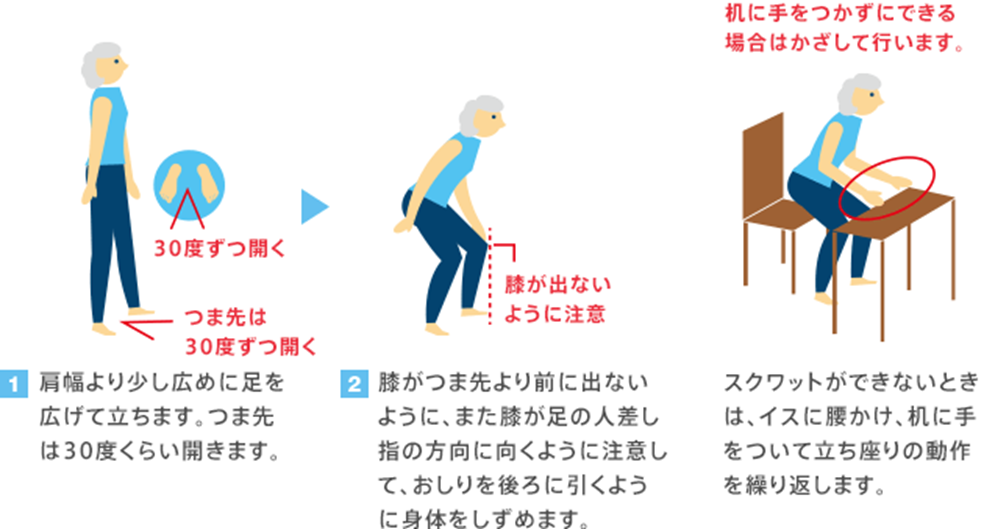
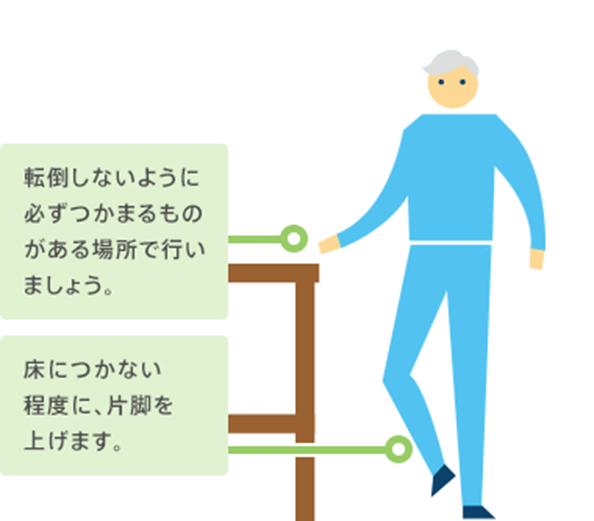
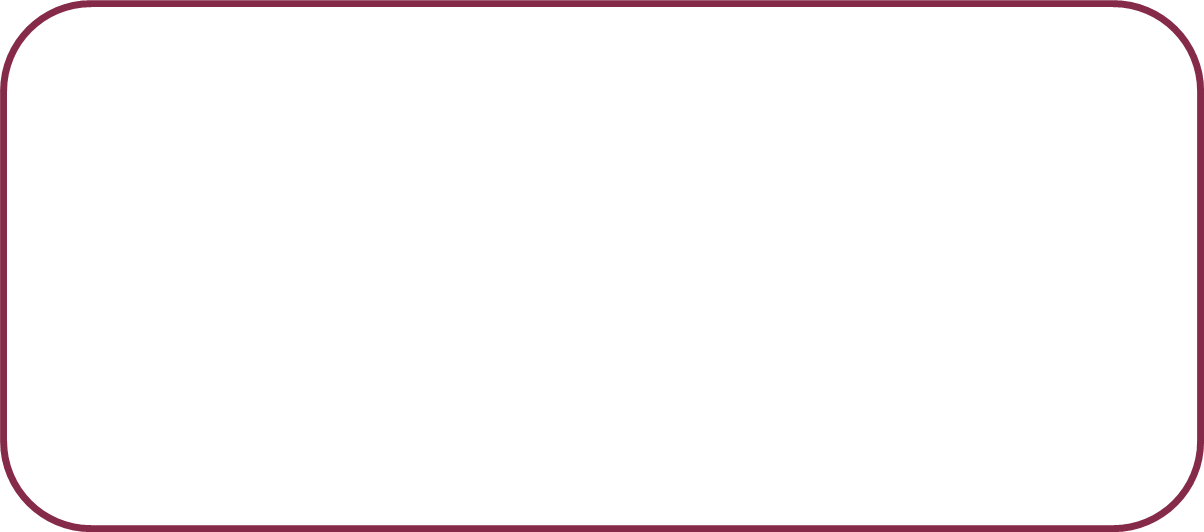
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | H22 | H28 |
| 男性 | 35.6% | 40.5% |
| 女性 | 28.7% | 34.7% |

男女ともほぼ全ての年代で運動者の割合が増加しています。適度な運動を継続し、生活習慣病の予防や高齢者の自立度アップにつなげましょう。



ロコモ予防には適切な運動習慣が大切です。

短時間で気軽に行えるロコモ予防運動**「ロコトレ」**を実践しましょう！



左右１分間ずつ、１日３回行いましょう

1日３回行いましょう。

深呼吸をするペースで５～６回繰り返します。

下半身の筋力アップ「スクワット」

*＜日常生活でﾁｪｯｸ！＞*

*立ちながら靴下履けますか？*

地域食生活・健康情報ステーション平成３０年度４号

参照：日本整形外科学会公認ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

資料作成(問い合わせ先)

山形県村山保健所地域健康福祉課　℡023－627－1357

山形県健康づくり推進課　　　　　　℡023－630－2919

**―ポイント―**

バランス能力や筋力を鍛えるロコトレ「片足立ち」