

# 放っておくと怖い！ ロコモティブ シンドローム フレイル

監修：愛知産業保健総合支援センター所長  
山本 栞

年をとるにつれ、骨や筋肉が弱りからだを動かしづらくなってきます。この状態が続くと、介護が必要な状態になったり、寝たきりに…。

いつまでも介護いらずで、いきいき元気に過ごしましょう。

## 知っていますか？ ロコモティブシンドローム(ロコモ)

加齢ともなって、骨や筋肉、関節などの機能が落ち、歩くことが難しくなり、介護が必要になる危険性が高まったり、実際に介護が必要になったりする状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称：ロコモ)」といいます。

原因 **1 筋力の低下** **2 バランス能力の低下** **3 骨や関節の病気**

ロコモを招く代表的な病気 **骨粗しょう症**

そのほか、変形性関節症、  
脊柱管狭窄症 など



あなたは  
大丈夫？

- 運動の習慣がない
- 日常の活動量が少ない
- 偏食になりがち
- 肥満・やせている
- 痛みをガマンしている
- からだを酷使しすぎている

▶ 左のチェックが1つでもあてはまったら、「**ロコモ予備群**」になる確率が高いといえます。

## 知っていますか？ フレイル

フレイルとは加齢ともなって、からだが動かしづらい、食欲が低下し低栄養になる、記憶力が低下するなど、心身ともに機能が弱った状態です。放っておくと寝たきりになることも…

フレイルになると  
こんなことが心配されます

社会的な面

- 閉じこもりがちとなる
- 社会交流の減少

身体的な面

- 低栄養
- 転倒を繰り返す
- 嚥下・<sup>えんげ</sup>摂食機能の低下

精神的な面

- 意欲・判断力の低下
- 認知機能の低下
- 抑うつ

あなたは  
大丈夫？

- 体重が減った
- 疲れたと思うことが多い(主観的疲労感)
- 日常生活活動量の減少
- 歩くスピードが落ちた(身体能力の減弱)
- 筋力(握力)が低下した

▶ 3項目以上該当した場合 …… **フレイル**  
▶ 1～2項目該当した場合 …… **フレイルの前段階(プレフレイル)**  
▶ 該当項目が0の場合 …… **健常**

# 骨や筋肉を丈夫にする生活習慣ポイント

## 骨量を保とう

- 40歳代以降、年齢とともに骨量が低下!
- 更年期以降の女性は「骨粗しょう症」に注意!

カルシウム不足で骨量が低下します

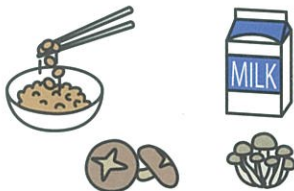
### ここを改善

- 過度なダイエットはしない
- 女性は閉経したら、定期的に骨量チェックをする
- カルシウム、ビタミンD、ビタミンKをとる

【カルシウム】牛乳、小魚、大豆、パセリ、チーズなど

【ビタミンD】シャケ、イワシ、きのこ類など

【ビタミンK】青菜、納豆など



## 筋肉を鍛えよう

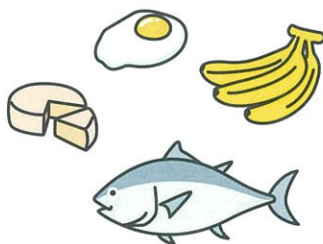
- 筋肉量は30歳代から低下が始まる!
- からだを動かすことで、筋力低下を抑えよう!

### ここを改善

- 活動量を増やし筋力アップをめざす
- たんぱく質、ビタミンB<sub>6</sub>をとる

【たんぱく質】肉、魚、豆腐、卵、チーズなど

【ビタミンB<sub>6</sub>】マグロ、カツオなどの赤身、赤ピーマン、キウイ、バナナなど



## 関節・椎間板を大切に

- 40歳代からすり減りや変形が始まる!
- 負担をかけすぎると傷んでしまう!

### ここを改善

- 関節や椎間板周囲の筋肉を鍛えて負担を減らす
- 肥満にならないように気をつける

★食事や運動で関節軟骨や椎間板の傷みを治すことは難しいため、生活動作に気を配り、大切に使いましょう。「使いすぎ」にも「使わなさすぎ」にも気をつけてください。



## ロコモを防ぐ「ロコトレ」にチャレンジ \ まずはやってみよう! /

### バランス感覚を鍛える! 片脚立ち

左右  
1分間ずつ  
×  
1日3セット



① 姿勢をまっすぐにして立つ。

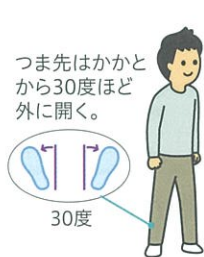


② 片方の脚をゆっくり持ち上げてキープする。床につかない程度でOK!

※転倒にそなえて、つかまる物のそばで行ってください。

### 下半身に筋力をつける! スクワット

5~6回  
×  
1日3セット



つま先はかかとから30度ほど外に開く。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。

ひざが足の人差し指の方向に向くよう注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めていく。



② 前かがみに5~6秒かけて腰を下ろしていく。5~6秒かけて元に戻る。

ひざがつま先より前に出ないようにする。

※後ろ側への転倒に気をつけましょう。

あと10分、からだを動かそう!



### 出勤前

散歩やウォーキング、ラジオ体操、庭の手入れなど

### 勤務中

遠いトイレを使う、軽い体操をするなど



### 通勤時

自転車通勤、ひと駅前で下車して徒歩で出勤など

### 家の中で

体操、テレビを見ながらのロコトレやストレッチなど

### 帰宅時

速足で歩いて帰宅など

### 昼休み

移動に階段を使う、少し遠い店にランチに行く、ロコトレなど

頑張りすぎず、無理のない自分のペースで毎日続けてください!