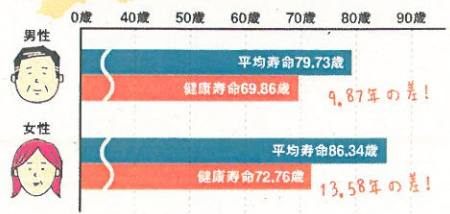


Stop the Locomotive

やせ過ぎも太り過ぎも問題あり!

# 健康寿命とロコモ

## 香川県民の平均寿命と健康寿命の差



## “健康寿命”って?

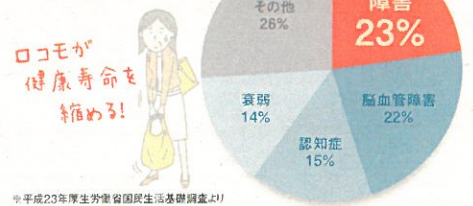
健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立して生活できる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引いた年数が、何らかの介護を必要とする期間となります。

平成22年の香川県民の平均寿命(※1)は、男性79.73歳、女性86.34歳に対し、健康寿命(※2)は、男性69.86歳、女性72.76歳。平均寿命と健康寿命の差は、男性9.87年、女性13.58年となり介護を必要とする期間の長期化が懸念されています。

※1 平均寿命(平成22年)厚生労働省「平成22年都道府県別生命表」 ※2 健康寿命(平成22年)厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

“長生き = 元気”とは限らない  
寿命と健康の関係。

## 要支援・要介護になった原因(全国平均)



## 要支援・要介護になった原因 第1位は「運動器の障害」

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態の要因の第1位は「運動器の障害」だということをご存知でしょうか?

要支援・要介護や寝たきりの状態は、ご本人はもちろん、ご家族や周囲の人にとっても負担となります。要介護・要支援の原因となる“ロコモティブシンドローム”を今から予防し、健康寿命の長い人生を過ごしましょう。

## ロコモティブシンドローム予防につながる プラス10の習慣

たったプラス10分の運動で、生活習慣の改善。運動能力の低下を抑えましょう。

- 自転車や徒歩で通勤する。
  - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
  - 仕事の休憩時間に散歩する。
  - 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
  - 歩幅を広くして、速く歩く。
  - テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。
  - 近所の公園や運動施設を利用する。
  - いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
  - 地域のスポーツイベントに参加する。
  - 休日は家族や友人と外出を楽しむ。
- ランジ体操、ご当地体操など、身近な運動がロコモ対策になります。参考:厚生労働省アクティブガイ2013

## 食生活でロコモ対策

### 「5大栄養素」を1日3回の食事から

運動器の健康を保つのに欠かせない、炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」。これらの栄養素を毎日3回の食事からバランスよくとることが大切です。忙しい朝は無理という方は、例えばパンに牛乳や果物をプラスしてみたり、おにぎりに味噌汁をプラスするだけでも、栄養バランスが良くなります。主食、主菜、副菜を1食の中で揃えることが、まずかしい場合は、1日の食事の中でトータルに、それもまずかしい場合は、1週間の中で無理のない程度に5大栄養素を揃えてみましょう。

- 塩分・脂質は控えめに
- 5大栄養素をバランスよく
- 食べ過ぎダイエットに要注意

### メタボもやせすぎも要注意!

中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドローム(メタボ)、またはその予備群といわれています。メタボは心臓病など命に関わる病気を招く危険性があります。また、体重が増えたと分、腰や膝に負担がかかり、ロコモの原因になることも。一方、ダイエットや食欲不振などによって栄養が不足すると、骨・筋肉の量が減ることで運動能力が衰え、ロコモの原因となります。ロコモに陥らないためには、肥満とやせすぎにも気をつけることが必要です。

# たった2つの運動で健康長寿!!

## マイペースで続けるロコモ対策 ロコトレ

### 下肢筋力をつける「スクワット」

1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらい外へ開きます。

2. 息を吐きながら、お尻を下げ息を吸いながら、ゆっくり立ち上がります。

つま先を30度外へ開く。

曲げたヒザがつま先より前にならないよう、ご注意。

ヒザをつま先の方向に向け曲けてください。

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

支えが必要な人は机などに手をついて行います。

椅子に座った状態から行ってもOK。

### バランス能力をつける「片脚立ち」

◎ 背筋を伸ばし、姿勢をまっすぐにして、床に着かない程度に片脚を上げます。その状態で1分間静止します。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないよう、机・イス・壁など、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

1分静止

支えが必要な人は机などに手をついて行います。

スマートフォン無料アプリ **lay@**で見る **ロコトレ動画**

アプリを起動後このページを画面にスキャン。

正しいロコトレのやり方がわかるロコトレ動画を再生します。動画に合わせてトレーニングしてみましょう。

※ 動画再生や視聴にはインターネット環境が必要です。また、動画再生には別途課金が必要となります。

※ アプリ「lay@」の有効期限は2014年12月まで。

## ロコトレにプラスするなら、こんな運動。

### ふくらはぎの筋力を鍛える「カーフレイズ」

1 両足で立つ状態で、かかとを上げます。

2 ゆっくりかかとを落とします。

支えが必要な人は机などに手をついて行います。

※ バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。

※ かかとを上げすぎると膝が痛くなります。

1日の回数の目安:10~20回(できる範囲で)×2~3セット

### 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力を鍛える「フロントランジ」

1 腰に両手を置いて、両脚で立ちます。

2 脚をゆっくり大きく前に踏み出します。

3 太ももが水平になる程度まで腰を深く下げます。

4 元に戻した脚を、元に戻した脚を。

5 元の姿勢に戻ります。

※ 上体は脚を張って、良い姿勢を維持します。 ※ 大きく踏み出して過ぎて、バランスを崩さないように気をつけてます。

1日の回数の目安:5~10回(できる範囲で)×2~3セット