



ふくい整形外科

福井 元 先生 (整形外科)

いつまでも自分で歩き続けるために

片脚立ちで靴下を履けないとか、家の中でつまずくことがある、また、階段を上るのに手すりが必要という方は「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」の可能性があり
ます。ロコモとは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」と定義され 2007 年に日本整形外科学会が提唱しました。



ロコモは筋肉、骨、関節など運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった一人で移動することに何かしら支障が起きている状態のことです。さらに、ロコモは将来的に介護の必要性が高くなることが予想されます。要支援、要介護になる原因のトッ



プは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障であることはあまり知られていません。

運動器は、ふだんの生活で身体を動かして負荷をかけることで維持されます。そのため、ロコモを防ぐには、つねに適度な運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが不可欠です。

また、せっかく運動をしても食事をきちんと摂らなければ、筋肉が減ってしまいます。筋肉の材料となるのがたんぱく質ですが、エネルギー源となる炭水化物や脂質も摂っておくことも大切です。エネルギーが不足していると、身体は筋肉のたんぱく質からエネルギーを生み出そうとするからです。

ロコモ予防のためのポイントは“毎日の食事”です。そのためは、毎食、主食、主菜、副菜を揃えそれらを適量食べて、たんぱく質、不足しがちなカルシウムや、ビタミンD、ビタミンKなどを摂取しましょう。合言葉「さあにぎやかにいただく」を意識しながら献立を考えてみましょう。



それでは今日から適度な運動とバランスの良い食生活でロコモを予防しませんか！



ロコモ度テスト

あなたがロコモであるかを調べてみましょう！



健康づくり

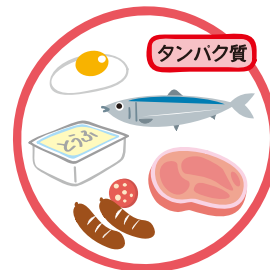
こんにちは、ふくい整形外科科のとなりにあるまつもと薬局です。

処方箋応需のほかにお薬や健康食品・栄養ドリンクなどの販売をしています。
みなさまに健康で長生きしていただきますように日々いろいろな商品の提案を心がけています。

さて、サクセスフルエイジング(※)【良い年の取り方を【】のために運動をして筋力を低下させないことが大切です。筋力は無理をせず痛みのない範囲で少しずつ行いましょう。



もう一つは栄養です。いつでも元気でいるためには、筋肉の元となるタンパク質は欠かせません。人間にとって必要な栄養素で食事で取らなければなりません。動物性たんぱく質と植物性タンパク質を一緒に取ることも大切です。



食事ごとに必ずたんぱく質をとり、いつも体内にアミノ酸(タンパク質のもと)があるという環境を作りましょう。

まつもと薬局
加藤 範子

まつもと薬局 おすすめ商品

(他の店舗でもお取り寄せできます！)

ミドリムシサプリメント：59種類の栄養素

若 甞：疲れや食欲不振に

滋腎通耳湯：耳鳴り改善

アピアントK：冷え・疲れ・関節痛・肌荒れの入浴剤



- ※サクセスフルエイジング
- 自分の行きたいところまで思った通りに体を運べる
- 毎日楽しく快適に過ごす
- 前を向いて生きる



まつもと薬局

〒996-0051
新庄市松本485-6
TEL.0233-28-0555
FAX.0233-28-0556

