



寝たきり 要介護

自分は大丈夫と
思っていないですか?!

誰もが健康と長生きを願っています。

しかし、男女とも50歳を過ぎると筋肉と骨と関節は急激に弱くなってきます。いわゆる「ロコモ」が進行していくのです。「ロコモ」とは、立つ、歩くと言った運動機能が低下した状態です。（※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略）そして残念ながら、寝たきり、要介護になる方のトップは、認知症や脳卒中ではなく、ロコモによるものなのです。幸い、筋肉や骨は、いつになっても鍛えていけば強くなれるものなのです。

ロコモは嫌だ!! と思っているだけではなく、実際に行動しましょう。

① 最近、歩くのが遅くなったと感じませんか?!

歩行速度が遅くなる一箇の原因は歩幅。筋肉の減少や関節の柔軟性の低下が始まると歩幅が狭くなってきます。以前と同じスピードで歩いても遅くなる訳です。

② 握力低下は全身の筋力低下のバロメーター

握力の骨量・筋肉量・足趾把持力（足の指でつかむ力）とは、相関関係があると、学会での発表もあります。ご自身のロコモの程度を知る手段として「握力測定」もひとつの目安になるようです。



赤星薬局では、握力計を設置しています。

いつでも測定できますので、ご希望の方は、お申し出下さい。

筋肉アップのために 適度な運動と十分な栄養

① タンパク質とカルシウムを
しっかり摂りましょう。

体重50kgの人の場合、毎日50g以上のタンパク質が必要です。

200gのステーキに含まれるタンパク質が約50gですが、毎日食べるのは無理ですね。

魚・卵・大豆製品・乳製品などをバランスよく、しっかり食べていきましょう。

カルシウムは骨に必要なだけでなく、筋肉の収縮にも大切です。

国民栄養調査では、毎回カルシウム不足が言われます。

カルシウムもしっかり意識して摂りましょう。

バランスの良い食事が困難という方にはサプリメントやお薬で補うこともひとつの方法です。



赤星薬局では、おいしくなったアミノ酸（タンパク質の元となるもの）やカルシウム剤など取り揃えております。

② 自分に合った運動を続けましょう。

タンパク質やカルシウムを補っただけでは筋肉や骨は強くなりません。

運動をして負荷をかけることで、だんだん強くなっていくのです。

ただ、激しすぎる運動は悪影響を与えることもありますので、専門家の指導の場合以外はおウォーキングや体操など、無理なくできる事を毎日続けましょう。

それぞれで自分に合ったロコモ対策運動をお知りになりたい方は、お気軽に
お尋ねください。

