

ロコモ

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。寝たきりになるなど介護が必要となる可能性があります。

日頃の運動習慣

筋肉量や骨量は40歳から低下します。ロコモ予防に効果的で簡単にできるロコトレなど、若いうちから健康づくりに取り組むことが重要です。

ロコモ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です。



いまのあたりまえを、これからも。

フレイル

加齢から心身の活力が低下し、健康と要介護の間の状態です。生活習慣によって健康な状態に戻る可能性があります。

バランスのとれた食事

高齢期は低栄養になりやすいため、エネルギーと良質なたんぱく質を優先的に摂ることが大事です。主食・主菜・副食、しっかり食べましょう!

フレイルは老化に伴い健康障害に陥りやすくなった状態です。



ロコモ予防

に有効な運動(ロコトレ)
をご紹介します



出典 「ロコモティブシンドローム
予防マニュアル」

「ロコモ度テスト」や「ロコモ予防に
有効な運動」等を掲載したマニュアル
を作成しました。鹿児島県のホーム
ページに掲載しています。

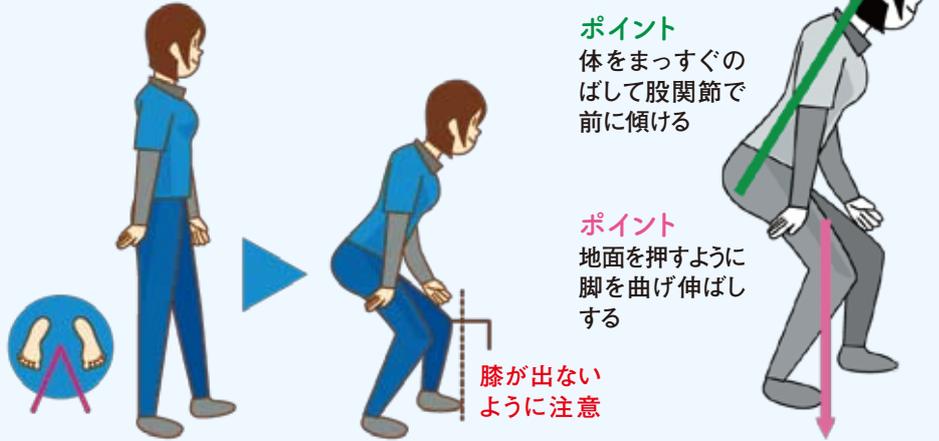


www.pref.kagoshima.jp/ae06/locomo.html

ロコトレ

スクワット

●1日の回数目安：5～6回を3セット



出典：ロコモパンフレット2015年度版(公益社団法人 日本整形外科学会)

早めの対策で
ロコモを予防
しましょう!

体をまっすぐ伸ばしたまま前に傾け脚全体で
地面を押すように意識して行うと効果的です。
立つ・歩く・座る能力を総合的に強化します!

フレイル予防

は食事から



出典 「管理栄養士がすすめる
食によるフレイル予防の手引き」

「季節を楽しむレシピ」や「外食利用の
アドバイス」などを掲載した手引きを
作成しました。鹿児島県のホームページ
に掲載しています。



www.pref.kagoshima.jp/ae06/frail.html

食事量や栄養バランスに注意して、 低栄養にならない食生活を

Check! ▶ 3つ以上当てはまる場合、低栄養である可能性があります。

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている

健康増進のしおり 2013-3より

はじめよう!お口元気レッスン

舌の動きや
はたらきが
よくなります。
食前が
おすすめ

舌体操の手順 舌を意識して動かし、2つの体操を続けておこないます。

●口をあけておこなう舌体操(それぞれ5回ずつおこなきましょう。)



●口をとじておこなう舌体操(それぞれ5回ずつおこなきましょう。)



ここがポイント!

舌体操をはじめる前に、舌の
色や形、動きを確認してみま
しょう。

お口の健康マニュアル(鹿児島県・公益社団法人 鹿児島県歯科医師会)