

1. 毎日の健康

1-1

健康寿命・ロコモティブシンドローム

『健康寿命』とは、介護を受けたり寝たきりにならずに、制限なく健康な日常生活を送れる期間のことです。



平成22年の健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳です。
(同年の平均寿命は 男性79.55歳、女性86.30歳です。)

平均寿命－健康寿命＝何らかの介護が必要な期間

現状では、男性は約9年間、女性は約13年間介護が必要です。

健康寿命を延ばしいつまでも自分らしくいきいきとした生活を送りましょう。

健康寿命を延ばすために
“ロコモ”を予防しましょう

●ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)とは

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことです。

●ロコモチェック☑

思い当たることはありますか1つでもあればロコモである心配があります。

- 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1リットルの牛乳パック2本分)
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上がるのに手すりが必要である



●ロコモの予防には

膝や腰に負担をかけず、筋力やバランス力を鍛えられる運動がおすすめです。無理せずご自分のペースで行い、心配な時は医師に相談して行なってください。

食事でもロコモの予防には重要です。骨を丈夫にするための食べ物もとりましょう。

カルシウム(骨の材料になる)牛乳、乳製品など

ビタミンD(カルシウムの吸収を高める)魚全般、キクラゲなど

ビタミンK(骨の質を高める)小松菜、納豆、にらなど



お問合せ先

西保健所 保健予防課

TEL.(052)523-4619

FAX.(052)531-2000