

【いなぐま通信】

骨・関節の衰え

今回は**骨・関節の衰え**について考えていきましょう。

年を重ねると**骨や関節、筋肉が弱まって負担が掛かる事**により、

「**膝や腰が痛む**」と訴える方が多く、**年々増加傾向**にあります。

あなたも身に覚えはありませんか？

こういった**運動機能の衰え**などを総称して「**ロコモティブシンドロ**

ーム」と呼びます。聞いた事がある方もいらっしゃるのでは???

「**ロコモティブシンドローム**」<以下ロコモと短縮させていただきます>とは

「**運動器症候群**」と言われ、「**骨**」「**筋肉**」「**関節**」「**神経**」機能

が衰えることにより、**痛みも含めて運動意欲・機能が低下し、**

障害となって寝たきり 要介護とつながる恐れがある状態。

「**ロコモ**」の判断方法は？

片足で靴下がはけない

15分以上続けて歩けない

階段を昇る際に手すりが必要である

青信号で横断歩道が渡りきれない

家をつまづいたり滑ったりする

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難

家事でやや重い仕事(布団上げ、掃除機かけ)が困難

健康状態や**年齢**にもよりますが、**上記7項目のうち1つで**

も該当すれば「**ロコモ**」と疑われると言われてます。

該当する項目があるからと気落ちするのではなく、**今の運動**

機能をしっかりと維持出来る様に日頃から無理のない**運動**

を心掛けましょう。

バックナンバー

[2009/12号 ウイルス](#)

[2009/11号 ウォーキング2](#)

[2009/10号 ウォーキング](#)

[2009/9号 タンパク質](#)

[2009/8号 脂質](#)

[2010/7号 骨・関節の衰え](#)

[2010/6号 体の水分](#)

[2010/5号 不眠](#)

[2010/4号 花粉症](#)

[2010/3号 五十肩2](#)

[2010/2号 メタボ](#)

[2010/1号 有酸素運動](#)

[過去のものはこちらから](#)

The image shows a form with a light blue background and a pink border. The form is divided into two main sections. The left section is a large white rectangle with horizontal blue lines, resembling a ruled page for writing. The right section is a solid light blue rectangle. The entire form is set against a dark blue textured background.