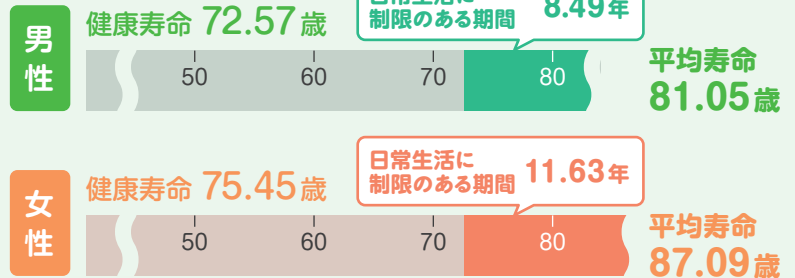


ロコモを
予防して

人生100年時代を 若々しく健康に過ごそう!

平均寿命が延びた現代にあっては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。

健康寿命と平均寿命



※「健康寿命の令和4年値について」(厚生労働省)を参考に作成

こんなことがありませんか?

1つでも当てはまるとロコモの心配が…

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 階段を上がるのに手すりが必要

ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。左記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。

出典:ロコモチャレンジ! 推進協議会 公式HP「ロコモ ONLINE」

無理のない範囲でトレーニングや食生活改善を始めるようにしましょう。

ウォーキング

「1日7,000~8,000歩・
そのうち
速歩き15~20分以上」
を目標に



余裕があれば
筋肉に負荷をかけよう



1日3食しっかり食べる

筋肉の
もととなる
たんぱく質を
しっかり摂取しよう



1日に必要なたんぱく質の目安
(体重50~60kgの高齢者の場合)

算出方法(g) | 体重(kg) × 1~1.2



「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を参考に作成