

# GoGo健康!



# ロコモ予防大作戦

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。



よこはま健康ファミリー

## ✓ あなたは大丈夫? 7つの「ロコチェック」をしてみましょう!

無理に試して、転んだりしないように注意してください。

ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

□ 家のなかでつまずいたり滑ったりする

□ 家のやや重い仕事に困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

□ 片脚立ちで靴下をはけない

□ 階段を上るのに手すりが必要である

□ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)

□ 15分くらい続けて歩けない

□ 横断歩道を青信号で渡りきれない

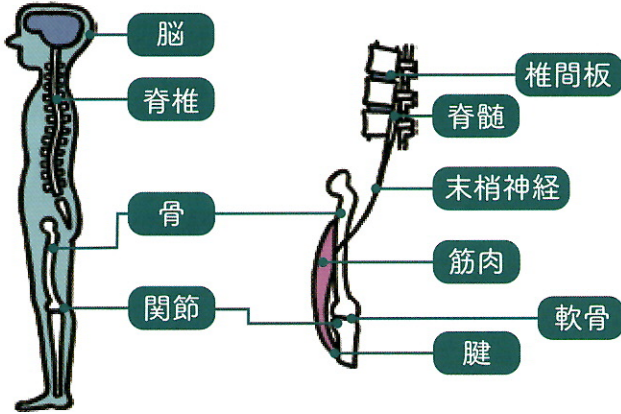
一つでも当てはまれば運動器が衰えているサイン。ロコモの心配があります。詳しくは中面をご覧ください。ただし、腰や関節の痛みがある場合は医師の診察を受けてから行いましょう。

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ!」より

# ロコモについてもっと知ろう

## 運動器とは

骨・関節・<sup>じんたい</sup>靭帯・<sup>せきつい</sup>脊椎・<sup>せきずい</sup>脊髄・<sup>まっしやう</sup>筋肉・末梢神経など、体を支え(指示)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。運動器はそれぞれが連携して働いているため、どれかひとつが悪くても体はうまく動きません。



## ロコモの原因

● 身体運動に関わる筋・骨格・神経系の疾患

関節の変形

脊柱管の狭窄\*

骨密度の低下

\*脊柱管の狭窄とは：関節・靭帯・椎間板の変形などにより、脊柱管内の神経が圧迫されるなどして、血行障害・神経障害がおこる疾患です。

● 加齢に伴う筋・骨格・神経系の機能不全

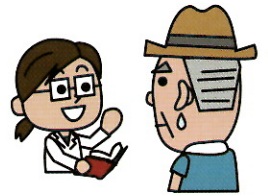
バランス能力の低下

筋力の低下



## 早期診断と早期治療

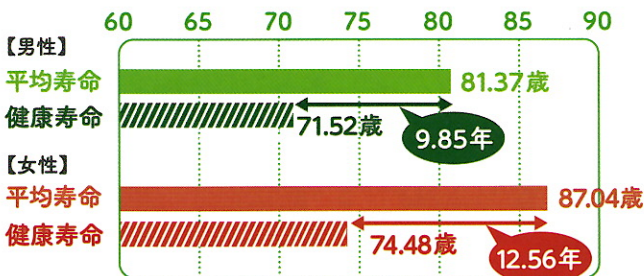
「腰が痛い」「ひざが痛い」などの症状がある場合には「年だから」と放置せず、医療機関を受診しましょう。



### 横浜市の状況から

### 健康寿命って何？

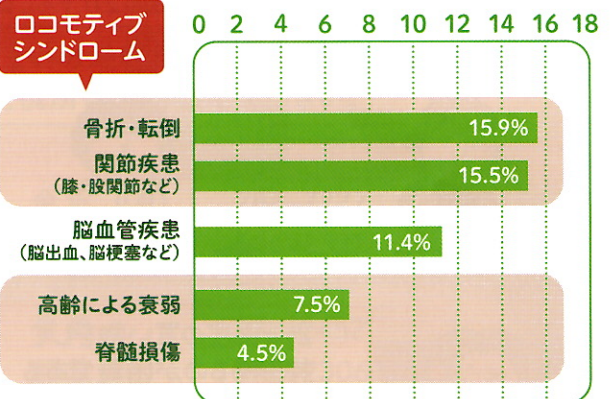
平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、健康寿命とは、その内「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。健康寿命は、いきいきと暮らし、積極的に人生を歩むために欠かせない要素です。



平成28年 横浜市が厚生労働省研究班「健康寿命策定プログラム」を用いて算出

### 要支援になった理由、知っていますか？

要支援の認定理由、上位5位のうち、4つはロコモティブシンドローム



令和元年度横浜市高齢者実態調査

## ロコモ予防で、横浜市は「健康寿命の延伸」をめざします

横浜市は、市民の皆様がいくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができるよう、ロコモ予防の取り組みを進めています。

詳しくは  
次のページ

# 「運動」「食事」「健口」でロコモ予防!

## 運動 「ハマトレ」で、元気な歩きを手に入れよう

「ハマトレ」は、歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目して、横浜市が開発したトレーニングです。ウォーキングやストレッチなどとあわせて行うと効果的です。

ここでは、トレーニングのうち、2つを紹介します。

※その他のトレーニングはパンフレット(区役所・地域包括支援センターなどで配布)や横浜市ホームページより下記の検索で見ることができます。



横浜市 ハマトレ

検索

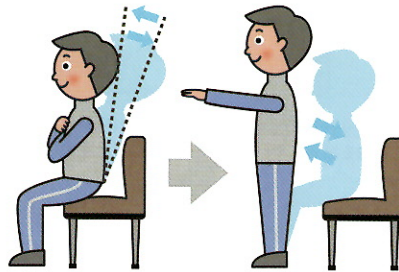
QRコードは  
こちら



### 股関節の伸展/足の筋力強化

#### 椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回~8回、繰り返します。



※膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

### バランスの強化

#### ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20~40カウント、数えましょう。



## 食事 「骨」と「筋肉」を強くする食事

骨を丈夫にするためには、カルシウムやビタミンD・Kが含まれる乳製品や海藻を十分とりましょう。筋肉をつくるには肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品をとることが大切です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせることで、体内で効率よく働きます。

〈献立例〉

焼魚

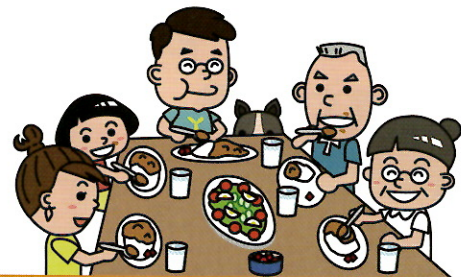
肉入りの煮物

ご飯

青菜のおひたし

豆腐入りみそ汁

フルーツヨーグルト  
(バナナなど)



## 健口 健康は健口から

ロコモ予防には、口腔機能の維持も欠かすことができません。歯の本数が減ると、食いしぼる力が出にくくなります。また、平衡感覚を保つことにも深く関係しているとの報告もあります。さらに、口腔の機能が低下することで唾液が出にくくなり、口腔内が不衛生になります。その結果、歯周病や誤嚥性肺炎につながることもあります。口の中の手入れを丁寧に行い、義歯の不具合や歯周病を放置せず、定期的にかかりつけ歯科医のチェックを受けましょう。



さらに詳しく知りたい方は裏面へ

# 横浜市では、「GoGo健康!」ライフを応援しています!

横浜市が支援する健康づくり(介護予防)に関する講座や地域の活動グループに参加して、ハツラツとした「GoGo健康!」ライフを手に入れましょう。

## → 学ぶ、体験する

運動の継続やバランスのとれた食事を摂ることでロコモや認知症の予防に効果があります。健康づくり・介護予防に関する講座や教室などで学びましょう。



## → 活動を続ける

身近な地域で仲間と一緒に健康づくり・介護予防に取り組む「**元気づくりステーション**※」など地域の活動に積極的に参加しましょう。例えば、**元気づくりステーション**では、ロコモ予防体操(ハマトレ・健康体操)、ポールウォーキング、健康マージャンなど様々な活動や参加者の交流を図っています。

※高齢者が主体的・継続的に健康づくり・介護予防に取り組むグループ活動です。

## 社会参加

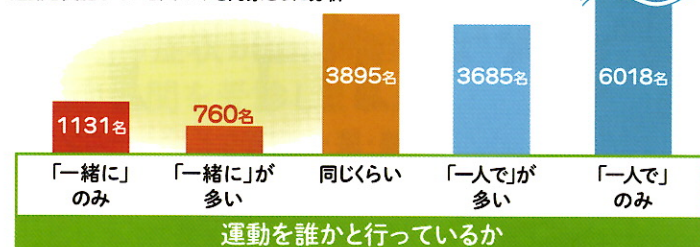
## 介護予防 仲間と行うと効果的!

2017年日本老年学的評価研究によると、「家族や友人と一緒に運動する人は、1人で運動する人より、自分で感じる健康度が高く、ひいては死亡リスクが低減する(つまり長生きできる)可能性がある。」との結果がでました。

仲間と一緒に行うことで、健康づくり・介護予防の効果がより期待出来ると共に、地域や人とのつながり作りにもなります。元気づくりステーションなどの地域グループ活動に積極的に参加しましょう。

運動を家族や友人と「一緒に」行っている人は不健康と感じている人が少ない

【「健康でない」と感じている人の人数】  
運動を実施している人のみを対象とした分析



出典:金森悟(東京医科大学)運動で死亡リスク減↓「一人」でするより、誰かと「一緒に」JAGESプレスリリースNO:096-16-26

## 📞 お問い合わせ

各区高齢・障害支援課

あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターについては、区役所にお問い合わせください。

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2452	978-2427
南	341-1140	341-1144	都筑	948-2306	948-2490
港南	847-8418	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄	894-8415	893-3083
旭	954-6191	955-2675	泉	800-2434	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

## 横浜市役所

課	電話番号	FAX番号	窓口	電話番号	FAX番号
健康福祉局地域包括ケア推進課	671-3464	550-4096	横浜市コールセンター	664-2525	664-2828