

福祉メモ

No. 5 2019年10月13日

編集 B地区藤沢自治会 福祉部

ロコモ対策

健康寿命と平均寿命の間には約10歳の差があると言われています。この10年の差を詰めて、健やかな日常生活が送れる年数を少しでも増やしたいものです。それにはロコモ症候群に陥らない対策を講ずることが必要となります。

簡単なロコモチェック

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| ☐ | 片足立で靴下がはけない |
| ☐ | 家の中で躓いたり、滑ったりする |
| ☐ | 階段を上がるのに手すりが必要である |
| ☐ | 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない |
| ☐ | 15分位の道のりなのに途中で休まなければ辿りつけない |
| ☐ | 家の中で掃除機程度を持ち歩く事も困難である |
| ☐ | 1リッターの牛乳パック2本程度の買い物でも持ち帰るのが困難である |

此の項のうちで一つでも該当するものが有れば、既にロコモの可能性が
あります。

此のチェックから読み取れる様に如何に 足、腰、筋肉の機能を保持しなければ
ならないかと言う事が判ります。

ロコモを予防するには、生活の中に運動習慣を取り入れ、栄養バランスの摂れた
食事を摂る事が大切であると言われています。

身体を動かす事自体を敬遠する人、美容目的から栄養バランスを無視した食事、
或は強度の好き嫌いから来るバランス無視の食生活。これ等はロコモの引き金に
なっていると言われています。

今 高齢者の間で、ピンピンコロリとかネンネンコロリと言った言葉が交わされ
て居るようです。ピンピンコロリとは常にピンピンしていてコロリと人生を全う
する事。ネンネンコロリとはベッドに寝かされ、自分の意思では何一つ出来ない
状態で人生の終焉を迎える事を言い表して居ます。

さて あなたはどちらを志向しますか。

ピンピンコロリを志向するならロコモ予防に取り組みましょう。

ロコモ予防に役立つ運動方法や栄養バランスを念頭に置いた食事、料理方法は
沢山の専門家によって書籍やインターネットで紹介されて居ます。
書店なり、インターネットに一度アクセスされる事をお勧めします。