

# 2月20日の学習会の様子です

## テーマ：「ロコモ」について

皆さんも冬の間は雪かきで忙しかったと思いますが、いよいよ長い冬にも終わりを告げます。この間、雪かきが運動だったと思いますが、運動しないでいると知らない間にロコモになってしまいます。（例えば、リビングの絨毯でつまづきやすくなる。バスで外出できなくなる）

「ロコモ」とは骨や関節の病気、筋肉の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活が出来なくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。出来るだけ長く自分の足で歩ける人生を送りたいものです。そのためには自身の筋肉量を気に掛けてみましょう。特に、「女性はロコモに気をつけよう!」です。そして、タンパク質を多くとる（大豆食品、卵、魚、肉、魚肉ソーセージなど）。低栄養になると、大事な筋肉をつくる事ができませんので、三食きちんと食べて毎日元気に過ごしましょう!



ロコモかどうか簡単にわかる方法をご紹介します

- ・片足立ちで靴下がはけない
- ・家の中でつまづいたり滑ったりする
- ・階段を上がる時に手すりが必要である
- ・家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ・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）
- ・横断歩道を青信号で渡り切れない
- ・15分くらい続けて歩くことができない

上記のうちひとつでも当てはまればロコモ予備軍

今月は12名の方の参加がありました。来月も元気にお会いしましょう。皆様のご参加をお待ち申しあげております。

