

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)という言葉を目にしたことはありますか？日本では高齢化が進み、要介護(要支援)認定者数が増加しています。介護が必要となった原因の一つに「関節疾患」や「骨折・転倒」の運動器の障害があります。

将来、自立した日常生活を送れるよう食事と運動でロコモを予防することが大切です。そこで、今回は「**ロコモ予防の食事**」についてご紹介します。

## ■ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは…■

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)は、筋肉、骨、関節、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態で、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

## ■食事で骨を強くする■

**カルシウム**…骨の原料になる栄養素です。

牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、海藻類、小松菜などに多く含まれています。



牛乳・乳製品は1日に適量摂りたいですね！  
牛乳なら1日コップ1杯。  
(約180ml)

カルシウムと共に働きを助ける**ビタミンD**(魚、きのこ類)や**ビタミンK**(納豆・葉物の緑黄色野菜)を併せて摂りましょう。

**タンパク質**…カルシウムの吸収を助けます。

肉・魚・卵・大豆製品などの良質タンパク質に多く含まれています。



1日3食、それぞれに良質タンパク質のおかずを取り入れて食べると良いですね。

毎週水曜日に

「もう少し良くしようデー」を実施しています！



糖尿病、高血圧、脂質異常症…これを機に正常にできるものは正常にしましょう！

## 2診にて無料栄養相談

午前診 & 午後診、1回5分まで。  
どんなご質問にもお答えします。

## 出入り自由なピラティス/ヨガ

午前10時～11時30分まで出入り自由。  
体を動かすことはとても大切です。  
待ち時間にお試ください。