



JAヘルシー
クリニック

知っていますか？ ロコモティブシンドローム

年齢とともに筋力が衰え運動機能(骨・関節・背骨・筋肉・腱など)が低下し、介護が必要となったり寝たきりになったりする可能性が高い状態をロコモティブシンドローム(ロコモ、運動器症候群)といいます。



JA広島総合病院
健康管理センター
林 保健師

7つのロコチェック！ こんな状態は要注意！

- ①片脚立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたりすべったりする
 - ③階段を上がるのに手すりが必要である
 - ④掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど家のやや重い仕事が困難である
 - ⑤2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
 - ⑥15分くらい続けて歩くことができない
 - ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない
- 右記のうち1つでも当てはまったら、ロコモの疑いがあります

ロコモを防ぐ運動のポイント

ロコモを防ぐ「ロコトレ」という2つの運動をご紹介します。

①バランス能力をつける「片脚立ち」
床につかない程度で片脚を上げ、キープ！左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で、姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。



片脚立ち

スクワット

ロコモを防ぐ栄養摂取のポイント

①主菜・副菜は毎食、牛乳・乳製品、果物は毎日欠かさず
主食(お米や麺類など)に加えて、毎食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を1品、副菜(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を1品添えましょう。それに加えて、毎日、牛乳、または乳製品および果物を摂りましょう。

②骨を強くするために、カルシウムだけでなく、タンパク質・ビタミンD・ビタミンKもしっかり摂りましょう



ロコトレの実施と、バランスのとれた食事摂取で、ロコモを防ぎましょう！

参考：ロコモプレット2015年度版 厚生労働省 身体活動・運動
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.htm
日本整形外科学会公式 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
https://locomo-joa.jp/

JA広島総合病院健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111(代表)



松田麗子の
台所から
こんにちば

甘くてシャキシャキ、主役は新タマ 新タマネギのシンプル酢豚

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



- 新タマネギ…2個(400g)
豚背ロース(しょうが焼き用)…400g
パプリカ(赤・黄)…各1個
片栗粉…大さじ2
サラダ油…大さじ2
- 豚肉の下味
酒…大さじ1と1/2
しょうゆ…小さじ2
こしょう…少々
しょうが(すりおろし)…大さじ1
- 黒酢…大さじ3
砂糖…大さじ3と1/2
A 塩…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ2
酒…大さじ2

材料
4人分

One Point



少し扁平した形と甘みが特徴的な新タマネギ。みずみずしさを保つためにも保存は冷蔵庫の野菜室がオススメです。

《下ごしらえ》

新タマネギは皮をむいて6等分し、さらに半分にななめ切り。パプリカも種とヘタを取り、同様に切る。豚肉は半分に切って下味をつけ10分置く。Aは混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ①フライパンに油を熱し、新タマネギ、パプリカを入れてさっと炒めて、取り出す。
- ②豚肉に片栗粉をつけて①のフライパンに広げながら入れる。両面が焼けたら野菜を戻し入れ、ひと混ぜする。
- ③Aを入れ、全体に味を絡める。

