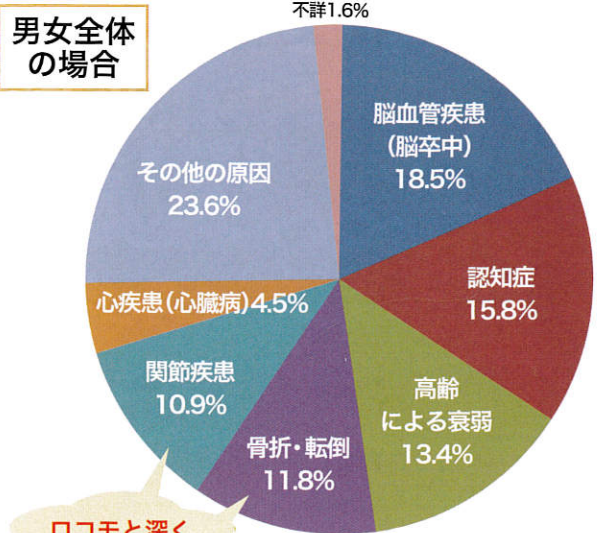
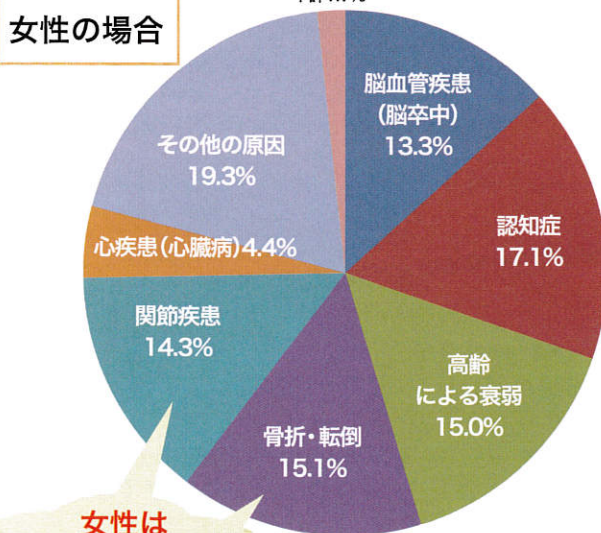


介護が必要になった主な原因の割合

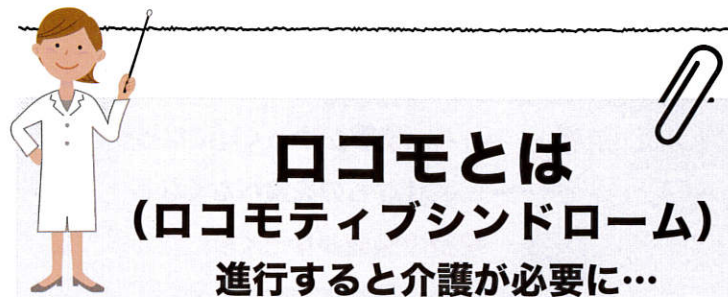


ロコモと深く関係している原因



女性はロコモ原因が3割を占める

※「その他の原因」には「不明」も含む。「2013年 国民生活基礎調査」(厚生労働省)より



ロコモとは(ロコモティブシンドローム)
進行すると介護が必要に…

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、思うように体を動かせない状態。「関節が痛い→体を動かさなくなる→体重が増えたり、筋肉・筋力が低下→関節の負担増加」という悪循環から、「寝たきり」や「要介護」に進みやすい。

あなたの脚力は大丈夫？
ロコモ度テスト



※日本整形外科学会推奨「ロコモ度テスト(立ち上がりテスト)」を参考

高さ40cmほどのイスに浅く座り、反動をつけずに片足だけで立ち上がって3秒キープ。できない人は、脚力が落ち、ロコモが始まっている可能性があります。

運動不足や栄養不足などが重なることより筋肉量が減ってしまいます。そしてこの筋肉量の低下は運動器官の衰えに繋がります。「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」を招くことになり、寝たきりの要因になっていきます。さらに寝たきりになると外出ができなくなることで脳への刺激も少なくなるとして認知症に繋がって行くのです。

筋肉は体を動かすためだけのものではありません。基礎代謝を維持する、内臓を動かしたり血液を全身に送り出すなど多くの役割があり、それゆえ筋肉は「人体最大の臓器」とも言われているのです。そして何歳からでも筋力をつけることができます。筋力低下で将来寝たきりにならないためにも、特に下半身の筋力(脚力)をつけましょう。

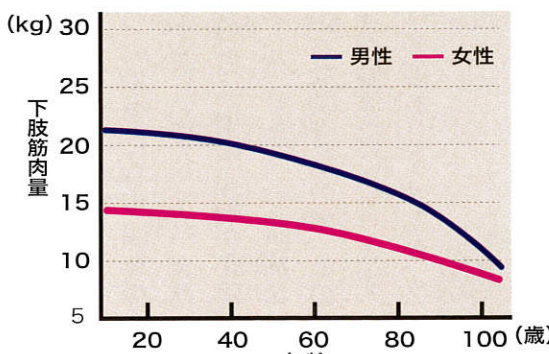
知ってましたか？ **サルコペニアって何？**

●指輪っかテスト
ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む

低 サルコペニアの可能性 高

近頃、マスコミなどで「サルコペニア」という言葉を聞くようになりました。サルコペニアとはギリシャ語で筋肉を表す「サルコ」と喪失・減少を表す「ペニア」を合わせた造語(「筋肉減少症」の意)で、加齢や疾患、栄養不足

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授(当時) 2014年 日本老年医学会会合発表資料を参考



出典：日本老年医学会雑誌 47巻1号(2010:1)より

などによって筋肉量が減少することで、全身の筋力低下・身体機能の低下が起こることをいいます。

個人差はありますが、ヒトの筋肉量は20歳ごろから年間約0.5%ずつ減少し、60歳で約20%、80歳ごろまでには約30%の筋肉が減少するといわれています。

加齢に伴う筋肉量減少は、腕や手よりも脚部(足)において減少率が大きいといわれ、男女で比較すると男性に比べ女性の方が早期に筋肉量減少が起こるともいわれています。

サルコペニアと肥満

また、最近では「サルコペニア」と肥満が同時に進行する「サルコペニア肥満」が問題になっており、筋肉量が落ちることによって代謝が落ち、太りやすくやせにくくなることで、さらなる肥満が進むという悪循環を招く可能性が高くなるといわれています。「サルコペニア肥満」は単なる肥満よりも高血圧や糖尿病のリスクを高め、結果として「寝たきり」にも繋がります。

将来、寝たきりにならないために

年齢による筋肉減少はある程度避けられませんが、運動不足や栄養不足などが重なることより筋肉量が減ってしまいます。そしてこの筋肉量の低下は運動器官の衰えに繋がります。「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」を招くことになり、寝たきりの要因になっていきます。さらに寝たきりになると外出ができなくなることで脳への刺激も少なくなるとして認知症に繋がって行くのです。

サルコペニア予防！いつでも自宅でフィットネス

世界100ヶ国で愛用の有名メーカー「ジョンソン製」フィットネスマシン

下半身の筋力維持・アップ+心肺持久力のアップ

動画はコチラ

日テレ「ZIP!」でも紹介

ランニングマシン 9.2万円~

バイク 7.5万円~

こんなあなたのお悩み解消 家庭用フィットネスマシンが ついにお手頃価格で登場!

私理論に基づいた最適なトレーニング方法とマシンの選定までお手伝いします

もっと運動、ズーっと健康!長野の元気を応援します 長野県初のジョンソンヘルステック正規代理店

アルゴグローバル株式会社 (ショールーム) 長野市吉田2丁目4-28 中野文具店2F

無料健康相談、ショールームで好きなだけ見て・触れて・体感しに来てください TEL 026-256-8230 www.argo-global.co.jp