

キタバ



第136回 通信

「ロコモ」ってなに？

なんとなく知っているこの言葉は一体何なのでしょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は、運動器症候群とも言います。加齢に伴う筋力の低下や関節・骨の病気により運動機能が衰え、要介護や寝たきりになるリスクが高い状態のことを表します。健康な状態で一生を終えるためには、ロコモになることを避ける必要があります。では何に気を付ければよいのでしょうか。

① 太りすぎず、痩せすぎない

ロコモはメタボリックシンドローム（メタボ）やサルコペニア（筋肉減少症）とも密接に関係していま

す。肥満によつて膝や腰に負担

が大きくなる、反対に極端な

ダイエットによつて痩せすぎても骨粗しょう症や筋肉の減少になりやすく、その両方がロコモに繋がります。体系の維持にはバランスのとれた食事が大切です。ありきたりな言葉ではありますが、結局一番大切なことです。運動機能を保つために「5大栄養素」である炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネ



●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索

ラルをバランスよくとりましょう。急に食事内容を変えるのは難しいため、一日のうちどこかで野菜や果物を増やすなど少しずつ変えていくといいかもしれません。

② 適度な運動

筋肉は使わなければ弱くなります。「ロコモ体操」という言葉があるように予防のために運動は非常に大切です。座りながら行う体操もYouTubeなどでたくさん見られるのでぜひ試してみてください。少しずつ意識して皆さんで健康寿命を延ばしていきましょう。

キタバ薬局 くみの木店

清水 宏展