

介護される ご家族の方も必見

ロコモ予防でずっと元気に!

メタボではなく、『ロコモ(ロコモティブシンドローム)』をご存知ですか?

骨や関節、筋肉などの衰えにより、「立つ」「歩く」「座る」といった機能が低下している状態です。放っておくと日常生活に支障をきたすので注意が必要です!



予防1 今より10分多く体を動かす

例 テレビを見ながらストレッチ / 家事をキビキビ行う / 少しでも歩く。外出を楽しむ。 / 軽い体操

ポイント 誰かと一緒に楽しみながら行くと、心も元気になり継続できますね!

予防2 バランスの良い食事を心がける

色々な食品を食べることが高齢期の筋肉量や体力の低下予防に繋がります。

食事内容チェック

合計点が高いほど様々な食品が摂れています。不足しがちなものは意識して食べましょう。

- ほぼ毎日食べる.....1点
- 2日に1回or週1,2回orほぼ食べない.....0点

| | | | |
|-----------|---|------------|---|
| 1 肉 | 点 | 6 緑黄色野菜 | 点 |
| 2 魚介類 | 点 | 7 海藻類 | 点 |
| 3 卵 | 点 | 8 いも | 点 |
| 4 大豆・大豆製品 | 点 | 9 果物 | 点 |
| 5 牛乳 | 点 | 10 油を使った料理 | 点 |
| ● 合計点数 ● | 点 | | 点 |

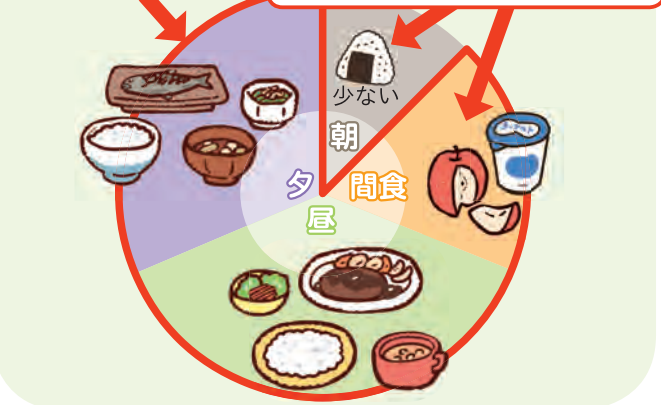
『主食、主菜、副菜』が3食摂れない時は1日の中で調整しましょう!

例 朝食が少ない。

ポイント1 朝食以外でたんぱく質、ビタミン、ミネラル豊富な食品を食べる

ポイント2 手軽にたんぱく質、ミネラル、ビタミンなどが摂れる「栄養補助食品」で補う。

高栄養食品 / デザート / 飲料



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所考案 「食品摂取の多様性得点」より作成