

# GoGo健康!

## ロコモ予防大作戦



### ロコモ予防で、横浜市は「健康寿命日本一」をめざします

横浜市は、市民の皆様がいくつになってもできるだけ自立した生活を送ることができるよう、ロコモ予防の取り組みを進めています。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

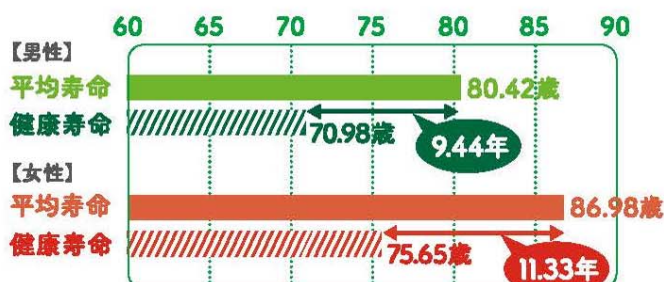


よこはま健康ファミリー

横浜市の状況から

### 健康寿命って何?

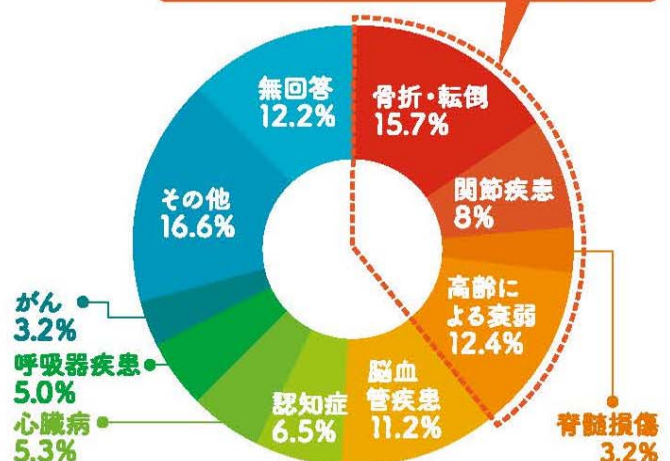
平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、健康寿命とは、その内「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。健康寿命は、いきいきと暮らし、積極的に人生を歩むために欠かせない要素です。



横浜市の平均寿命と健康寿命は、厚生労働省科学研究班「健康寿命算定プログラム」(平成24年9月)を用いて算出。

### 介護が必要になった理由、知っていますか?

約2.5人に1人はロコモが原因です

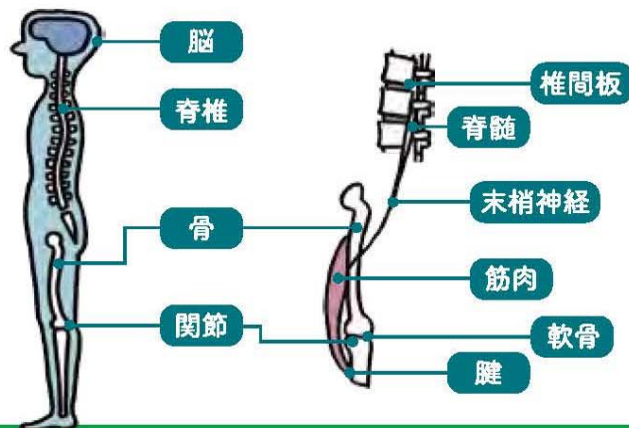


要介護認定の原因となった疾患(平成25年横浜市高齢者実態調査から)

# ロコモについてもっと知ろう

## 運動器とは

骨・関節・靭帯、<sup>じんたい</sup> 脊椎・<sup>せきつい</sup> 脊髄、<sup>せきずい</sup> 筋肉・<sup>まっしょう</sup> 末梢神経など、体を支え（支持）、動かす（運動・移動）役割をする器官の総称です。運動器はそれぞれが連携して働いているため、どれかひとつが悪くても体はうまく動きません。



## ロコモの原因

● 身体運動に関わる筋・骨格・神経系の疾患

関節の変形

脊柱管の狭窄\*

骨密度の低下

\*脊柱管の狭窄とは：関節・靭帯・椎間板の変形などにより、脊柱管内の神経が圧迫されるなどして、血行障害・神経障害がおこる疾患です。



● 加齢に伴う筋・骨格・神経系の機能不全

バランス能力の低下

筋力の低下

## あなたは大丈夫？ 7つのロコチェックをしてみましょう！

無理に試して、転んだりしないように注意してください。

ロコチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進歩にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。

□ 家のなかでつまずいたり滑ったりする



□ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）



□ 片脚立ちで靴下がはけない



□ 階段を上するのに手すりが必要である



□ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）



□ 15分くらい続けて歩けない



□ 横断歩道を青信号で渡りきれない



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

## 早期診断と早期治療

「腰が痛い」「ひざが痛い」などの症状がある場合には「年だから」と放置せず、医療機関を受診しましょう。



出典元：ロコモパンフレット2013年度版

# 「運動」と「食事」でロコモ予防！

筋力・筋肉量や骨密度は40歳位から低下していきます。ウォーキングや体操だけでなく、下肢の筋肉を効果的に鍛えるトレーニングを続けていくことと、あわせて筋肉や骨を作るための食事を工夫して、ロコモを予防しましょう。

## 運動 「ハマトレ」で、元気な歩きを手に入れよう

トレーニング内容

「ハマトレ」は、歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目して、横浜市が開発したトレーニングです。ウォーキングやストレッチなどとあわせて行くと効果的です。

ここでは、トレーニングのうち、2つを紹介します。

※その他のトレーニングはパンフレット（区役所・地域包括支援センターなどで配布）や横浜市ホームページより下記の検索で見ることができます。



①パンフレットは

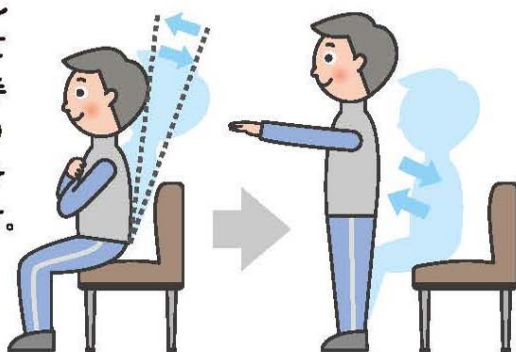
②動画は



### 股関節の伸展／足の筋力強化

#### 椅子立ち(スクワット)

上半身を一度後ろに倒してから手を前に伸ばしてゆっくり立ち上がり、手を伸ばしたままゆっくり椅子に座ります。これを4回～8回、繰り返します。



### バランスの強化

#### ダイナミックフラミンゴ

左右それぞれ20～40カウント、数えましょう。



※膝・腰・股関節など、トレーニングをする部分に問題がある場合は、主治医に相談しましょう。

## 食事 「骨」と「筋肉」を強くする食事

骨を丈夫にするためには、カルシウムやビタミンD・Kが含まれる乳製品や海藻を十分とりましょう。筋肉をつくるには肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品をとることが大切です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせることで、体内で効率よく働きます。

### 〈献立例〉

焼魚

肉入りの煮物

青菜のおひたし

豆腐入りみそ汁

ご飯

フルーツヨーグルト  
(バナナなど)



### 健康は健口から

加齢とともに口機能(噛む力・飲み込む力など)は低下していくので、おいしく食べるためには口ケア(お手入れ)が欠かせません。合わなくなった義歯や歯周病、むし歯を放置せず、定期的に歯科医のチェックを受けましょう。



# 横浜市では、「GoGo健康!」ライフを応援しています

横浜市が支援する健康づくり(介護予防)に関する講座や地域の活動グループに参加して、ハツラツとした「GoGo健康!」ライフを手にいれましょう。

## → 学ぶ、体験する

ロコモ予防のほか、認知症予防など、健康づくり(介護予防)に関する講座や教室を開催しています。

## → 活動を続ける

仲間と身近な地域で健康づくり活動を続ける「**元気づくりステーション\***」などを応援しています。

**元気づくりステーション**では、筋トレ・体操、ウォーキング、健康マージャン、農作業など、地域の特性をいかした様々な活動をおこなっています。

※高齢者が主体的・継続的に健康づくり(介護予防)に取り組むグループ活動です。



**お問合せ：お住まいの区役所、または地域包括支援センターまで**

## 地域包括支援センターってどんなところ？

高齢者が住み慣れた地域で生活続けることができるよう、必要な援助・支援を行う地域の中核機関です。横浜市では、**地域ケアプラザと一部の特別養護老人ホーム**に設置しています。

### 健康づくり(介護予防)をすすめます

介護予防に関する相談や講座の開催。要支援1~2の方のケアプランを作成します。

### さまざまな相談に応じます

介護保険のほかにも高齢者の生活全般にわたって、相談を受けています。

### 高齢者のみなさまの権利を守ります

成年後見制度の利用や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

### 地域のつながりを強めます

地域のボランティア活動の支援や、医療機関、介護保険事業所との連携を進めます。

## 📞 お問合せ

### 各区高齢・障害支援課

あなたのお住まいの地区を担当する地域包括支援センターについては、区役所にお問合わせください。

区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897
神奈川	411-7110	324-3702
西	320-8410	290-3422
中	224-8167	224-8159
南	743-8226	714-7989
港南	847-8418	845-9809
保土ヶ谷	334-6328	331-6550
旭	954-6191	955-2675
磯子	750-2418	750-2540

区	電話番号	FAX番号
金沢	788-7777	786-8872
港北	540-2327	540-2396
緑	930-2311	930-2310
青葉	978-2452	978-2427
都筑	948-2306	948-2490
戸塚	866-8439	881-1755
栄	894-8415	893-3083
泉	800-2434	800-2513
瀬谷	367-5716	364-2346

### 横浜市役所

課	電話番号	FAX番号
健康福祉局 高齢在宅支援課	671-4129	681-7789

窓口	電話番号	FAX番号
横浜市コールセンター	664-2525	664-2828