

あなたの身体は大丈夫？

～ロコモ度・サルコペニアのチェックとその対策～

リレー講座；キャンパスパレア
 日時；令和元年8月30日(金)
 14:00～15:30
 場所；パレア10階7会議室



講師：中九州短期大学
 むらかみ きよひで
 教授 村上 清英氏



今日はグループで協力！ **ロコモ度・サルコペニア** についての**チェック法**などを**実習**しましょう！

※ロコモティクスシンドローム (略称**ロコモ** 和名**運動機能低下**)

ロコモってなあに？ → 筋肉・骨・関節等の障害のため立つ・歩くなどの機能が低下した状態。

サルコペニアってなあに？ → 加齢による骨格筋量の低下で、筋力または身体能力の低下もあれば該当。

こんな症状思い当たりませんか？

7つのロコチェック

1. 家の中でよくつまずく、滑る
2. 階段を上るのに手すりが必要
3. 15分くらい続けて歩けない

4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 片脚立ちで靴下がはけない
6. 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難
7. 家のやや重い仕事が困難である

やってみよう！ いざテスト ゴー

しゃがみ込み！



途中で止まらず、踵があがらず、後ろにころぼす！

肩上げ！



肘を伸ばし手をまっすぐ真上に上げて！

開眼片足立ち！



ふらつかずに5秒以上！

2(ツ)ステップテスト



＜大股で歩き2歩分の歩幅測定＞

チェック！結果を用紙に記入！



わたしの**ロコモ度**どれくらいかな？
 皆さん真剣です！

握力テスト！



うーん握力は？
 案外いったな！

30cm台から片足立ち上がり



おっとっと！
 よろちゃだめよ！



両足立ち上がり



反動つけずに立ち上がり3秒保持！

対策法

ロコモ/サルコペニアの原因は筋力/筋量低下。だから運動と食事で筋肉強化/筋量増加！

ロコモ・サルコペニア対策・予防策！ → (軽い/ストレッチ)運動と骨・筋肉強化の食生活

ロコモにならないよう
 予防が大事よね！

運動面：レジスタンストレーニング/有酸素運動/バランス訓練/柔軟性運動/加圧トレーニングなど

食生活：10食品群摂取で低栄養を防ぐ
 肉類/魚介類/牛乳/卵/油脂類/大豆・大豆製品/
 緑黄色野菜/イモ類/海藻/果物



食品摂取の多様性確保
 自分の「食事内容」をチェック

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・乳製品	点	⑩油を使った料理	点

あなたの点数は？.....点

シニアの食事

今回の講座は、座学に加えて、身体を動かす**ロコモ度**チェックテストの体験実習に皆さん大変関心。しゃがみ込み/肩上げ/指輪っかテストなどの後、基本的項目である身長・体重測定をはじめ、両足・片足での立ち上がりテスト/2ステップテスト/握力テストなど多種多様なメニューを実体験し、楽しい講座は、あっという間に無事終了しました。お疲れさまでした。
 (くまもと県民カレッジ広報ボランティア HK作成)