

## ロコモティブシンドローム ~ロコモ予防で健康を維持しましょう

### 【ロコモティブシンドロームとは】

日本語訳では「運動器症候群」、略して「ロコモ」といい、メタボの運動器版として注目されています。骨、関節、筋肉といった運動器の機能低下により、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態を表す、新しい言葉です。

### 【ロコチェックをしてみましょう】

下の項目の一つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの可能性がります。これらの症状は、早い人では40歳位から現れることがあります。

#### 【ロコチェック】

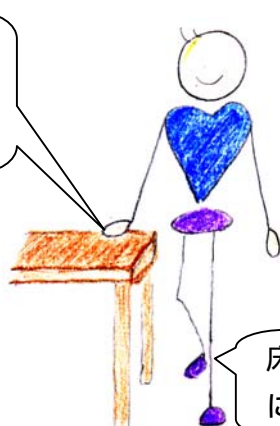
片脚立ちで靴下がはけない  
 家の中でつまずいたり滑ったりする  
 階段を上るのに手すりが必要  
 横断歩道を青信号で渡りきれない  
 15分くらい続けて歩けない

#### 【今日から出来る対処法】

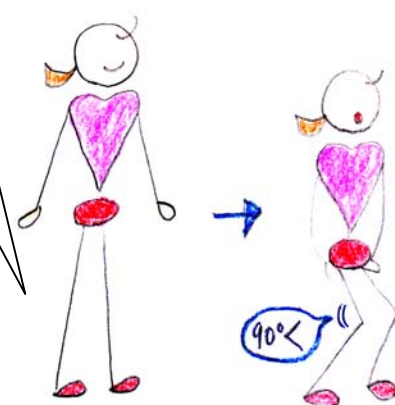
開眼片足立ち（左右各1分ずつ1日3回）

スクワット（5～6回繰り返し1日3回）

必ずつかまるものがある場所で行ないましょう



足を踵から30度位外に開き、顔を正面に向け、背筋を伸ばし、体重が足裏の中心にかかるようにする



床に着かない程度に片足を上げます

その他、ラジオ体操やウォーキングなど、いろいろな運動を積極的に行いましょう。

参考資料：日本整形外科学会 ロコモパンフレット2009年度版

～ロコチェック、及び対処法の実施に関する注意点～  
 ・無理に試して、転んだりしないように注意して下さい。  
 ・治療中の病気や怪我があったり、体調に不安があるとき、症状が最近悪化してきている場合などは、まず、医師の診察を受けて下さい。  
 ・食事直後の運動は避け、無理をせず、自分のペースで実施しましょう。

## スパイスで夏の食卓を楽しみましょう

350～500の種類があると言われ歴史も古いスパイスですが、使い慣れたものは少ないのでは。日本人でも使い慣れているスパイスといえばカレー。あの特有の香りには食欲がそそられますが、カレー粉は多くのスパイスとハーブが絶妙なバランスでブレンドされているもの。使ったことのないスパイスももしかしたら馴染みのあるものかも知れません。食欲増進効果もあるスパイスは夏にはもってこい。取り入れやすいものから意外な使い方まで、この夏はスパイスで料理のレパートリーを広げてみませんか？

チリペッパー・マスタード（パウダー）…ドレッシングに使っていつものサラダに変化を。マヨネーズに混ぜれば手軽なディップに。

ジンジャー（パウダー）…ビールやワインに。バニラアイスクリームに混ぜても。

クミン（パウダー）…カレー粉にも使われる香り。チーズトーストやコロケ、野菜炒めに。またカレーにはクミンライスを合わせると本格的。

シナモン（スティック）…かぼちゃやさつまいもと一緒に煮て。甘さを補うので砂糖は少なめにしすっきりとした甘みにしても。コーヒーに加えれば甘美な香りに。

スパイスには食欲増進効果のほか、香りづけや臭み消し、色づけ、辛みづけなどの作用もあります

香りづけ・臭み消し ナツメグ・クローブ・シナモン・オールスパイス  
 色づけ ターメリック・サフラン・パプリカ・くちなしの実  
 辛みづけ チリペッパー・マスタード・ジンジャー・山椒



### 総合健診センター ヘルチェック

横浜東口センター	〒221-0056	横浜市神奈川区金港町6-20
横浜西口センター	〒220-0004	横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
レディース横浜	〒220-0004	横浜市西区北幸1-4-1 横浜天理ビル23F
ファーストプレイ横浜	〒220-0011	横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイ横浜6F
新宿西口センター	〒160-0023	東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F
予約センター	東京 03(3345)7766 横浜 045(453)1150	



顧客健康支援室