

「ロコモティブシンドローム」

ロコモティブシンドロームとは2007年に日本整形外科学会が提唱し運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を指し、ロコモまたは運動器症候群といわれます。

原因とリスク

原因としては年齢を重ねることで発症率が上昇する変形性関節症、骨粗鬆症、関節リウマチなどにより正常な関節運動ができなくなることや、筋力やバランス力の低下により運動機能の低下を引き起こすことで悪化させます。

ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高まります。

ロコモチェックしてみましょう

1	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下げなど)	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

1つでも当てはまるとロコモの心配があります。腰や関節の痛み、ふらつきが悪化している場合には、医師の診察を受けましょう。

<今月のおすすめレシピ>

キャベツで包んだシュウマイ



調理時間 40分
の目安



春キャベツを使用して
見た目も少し気分が
晴れる1品です♪

1人あたり
298カロリーー 塩分0.8g

【材料（2人分）】
春キャベツ…150g
合いびき肉…200g
たまねぎ…1/2個
塩…少々
片栗粉…適度

調味料
醤油…大さじ1/2
砂糖…小さじ1
酒…大さじ1/2
ごま油…大さじ1/2
おろししょうが…1cm程度

【作り方】

- ① キャベツを千切りにして塩を振り、少し置いておく。
- ② たまねぎをみじん切りにしボウルに入れ、そこにひき肉と調味料を加え、よく混ぜる。
- ③ ①のキャベツの水気を絞り、そこへ片栗粉を振り混ぜ合わせる。
- ④ ②を好みの大きさに丸く形を整え、その周りに③のキャベツをまぶす。
- ⑤ 鍋（またはフライパンでも可）で蒸せるように並べ約10分程度蒸す。
- ⑥ 大きさによって火の入り具合が変わるので、上記は調整しながら蒸す。
- ⑦ 肉に火が通ったら完成。

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ

こんにちは！管理栄養士の伊藤です。
暖かくなったので少しずつ身体を動かしてみましよう♪

転倒の環境整備

ロコモが進行すると転倒リスクも高まります。2022年の国民生活基礎調査では、介護が必要となった要介護の主な原因で第3位に13.0%で、また要支援の主な原因の第3位にも16.1%で「転倒・骨折」があげられています。

まずは環境を見直してみましよう



- ・照明の明るさは十分ですか？
- ・延長コードが持て余していませんか？
- ・階段や段差付近に物はありませんか？
- ・台所や洗面所は滑りやすくなっていませんか？
- ・脱げやすいスリッパを履いてませんか？

トイレやお風呂場、階段には手すりを付けたり、長いコードは壁につける、便座を少し高くするなどの工夫をしましょう。

また、環境整備に関して介護保険の対象となる場合があります。担当ケアマネージャーに相談し身体状況や住環境にあったプランを策定しましょう。※介護度によって対象が変わる可能性があります。



転倒の要因

上記の他にも高齢者の転倒は栄養不足による体力低下や筋力低下、薬剤の副作用が転倒要因となることがあります。

次回の栄養だよりで詳しくお話しします。

おまけコーナー♪

日本整形外科学会より

[ロコモ度テスト](#) | [ロコモONLINE](#) | [日本整形外科学会公式](#) [ロコモティブシンドローム予防啓発公式](#) [サイト](#)からロコモ度テストが実施できます。気になる方はぜひ

チェックしてみてください。

