









## 検査室だより

明けましておめでとうございます。こうして今年も新年のご挨拶ができることがとても幸せなことと思います。たくさん笑って時々怒って。何気ない日常が送れる一年でありますように。

「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という言葉を知ったことがありますか。ハワイの料理「ロコモコ」ではありませんよ。「ロコモ」とは身体を動かす仕組み（運動器）が衰えた状態のことです。筋肉や、骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下する状態です。進行すると介護が必要になるどころか日常生活にも支障が出てきます。いまだかつてない高齢化社会を迎え、この先、何十年と自分の運動器を使い続けなければなりません。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモ予防が必要なのです。28年度から学校保健における子どもの運動器検診が始まりました。若いうちからロコモ対策に取り組むことが大切です。では実際に「ロコモ」かどうか「ロコチェック」してみましょう。

- 1** 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）
- 2** 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）
- 3** 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 4** 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 5** 階段を上るのに手すりが必要である
- 6** 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 7** 15分くらい続けて歩くことができない

どれか一つでも当てはまるものがあれば「もしかしてロコモかも…」です。骨や筋肉を作るカルシウムやたんぱく質をしっかり摂りましょう。できる範囲で歩いたり、その場で片足立ちをして少しでも体を動かしましょう。無理なく長く続けることが大切です。

今年も、健康のお手伝いができるよう「検査室だより」を通して情報を発信していきます。皆様にとって明るい素敵な一年でありますように。

