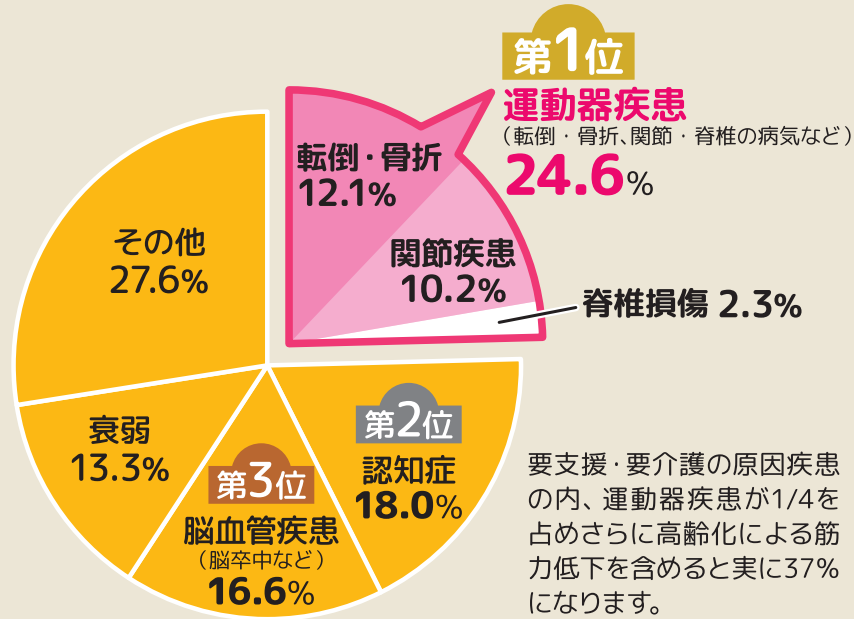


骨粗鬆症はロコモの三大原因疾患の1つです

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。



第1位
運動器疾患
(転倒・骨折、関節・脊椎の病気など)
24.6%

要支援・要介護の原因疾患の内、運動器疾患が1/4を占めさらに高齢化による筋力低下を含めると実に37%になります。

骨粗鬆症が招く寝たきり



骨・関節・筋力の衰え
足腰の筋力が衰えると、膝関節なども弱くなりバランス能力が低下する。



転倒
足腰の筋力やバランス能力が衰えると、小さな段差などでもつまづきやすく転倒しやすくなる。



骨折
骨がもろくなっていると、転倒などの小さな負荷で骨折が起こる。骨粗鬆症は自覚症状がないため骨折して初めて気づく場合が多い。



寝たきり
立ち上がりや歩行が1人ではできなくなる。日常生活で介護が必要になる。

膝の痛みを放置すると「ロコモ (ロコモティブシンドローム)」になるかも

体重が1キロ増えると膝への負担は歩行時に3キロ増えます！
膝の痛みは中年以降の肥満した女性に多いのです！

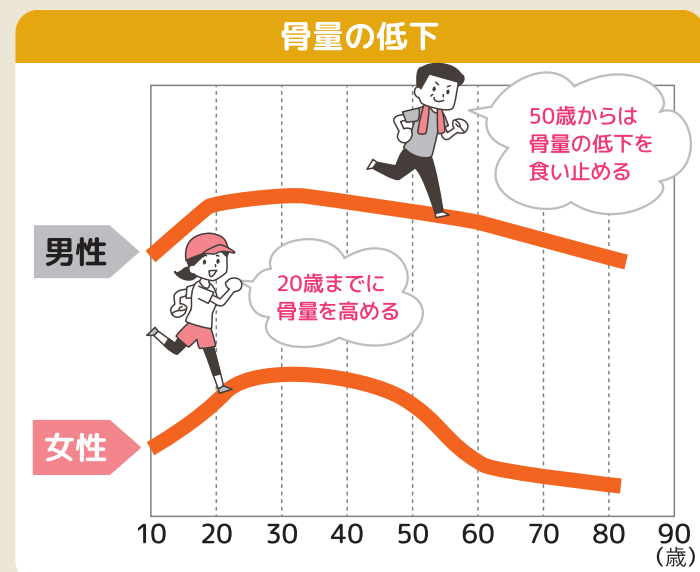


膝が痛いからといって動かないと筋力が弱り膝の負担が増えて痛みがますます悪化し悪循環に陥ります！

水泳やウォーキングなどの有酸素運動をしてスリムな体型を作りロコモを防ぎましょう！

寝たきりにならないためにも、骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です！

今よりほんの少し意識を変えることがロコモ予防につながります。日常生活の中にわずかずつでも運動習慣や食習慣を見直すだけでいいのです。



 1日30分のウォーキング	 自転車や徒歩で通勤する
 エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う	 カルシウムやビタミンDが豊富な食材を摂る

参考：厚生労働省「アクティブガイド2013」

