

ロコモティブシンドローム

放っておくと《要介護》につながる

健康意識で元気でいよう！

皆さ～ん！
ロコモティブシンドロームって
知っているかニャ～！？



介護が必要になる原因No1がロコモ

と言われており、近年社会問題になっています。



健康 → フレイル → フレイル → 要介護

ロコモの原因は大きく3点

原因① 筋力の低下

原因② バランスの能力の低下

原因③ 骨・関節
などの病気

ロコモを招く代表的な病気

骨粗しょう症

- 変形性関節炎
- 脊柱管狭窄症
- 慢性腰痛など



ロコモになってしまうと運動機能の低下だけでなく、
全身の動きが鈍くなることでカラダ全身の血行不良
の原因にもなることもあり、痛みやカラダの不調
(疲労感、倦怠感など)の要因になることもあります。



やってみましょうニャ！

『ロコチェック』

～思い当たる症状はあるかニャ？～

■■■7つのロコチェック■■■

1		片脚立ちで靴下がはけない	☐
2		家の中でつまずいたりすべったりする	☐
3		階段を上がるのに手すりが必要である	☐
4		家のやや重い仕事が困難である	☐
5		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	☐
6		15分くらい続けて歩くことができない	☐
7		横断歩道を青信号で渡りきれない	☐

1か所でも該当項目があれば注意が必要ニャ！

今日からはじめよう“ロコモレ”

ロコモレ 1

バランス能力を
つける

片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回

転倒しないよう、
つかまるものがある
場所で行う

片方の脚を
少し浮かせる

机に両手をついて
行います。

支えが必要な人は、
机に両手をついて行います

ロコモレ 2

筋力をつける **スクワット**

ゆっくりと腰を
浮かせて元へ
戻る

深呼吸するペースで5～6回
を1セットとして1日3セット

※安全のためにイスやソファの前で
行いましょう

支えが必要な人は、机に
両手をついて行います

椅子に腰かけ、
机に両手をついて、
腰を浮かす動作を
繰り返し行います。

足の裏に体重が
かかるのを意識
する

ハシドラではロコモ予防にお客様におすすめの商品を2点見つけてきました！

ロコモ予防！！筋肉づくりは、今からでも間に合います！！



**おやつ感覚で
筋肉成分補給！**



HMBカルシウム

筋肉の基礎代謝の向上に効果的に働き、筋肉を作り、
筋肉を守ることに期待できる成分です。

エミューオイル

エミューオイルは海外では医薬品扱いで、関節の可
動域の改善や筋肉の炎症部位に届き消炎作用にも期
待できると言われています。

イミダゾールペプチド/コラーゲンペプチド

これは関節部位ではクッション性の補填に、血管や骨
にはしなやかさを補うことが出来る為、生き生き元気
に過ごすための健康食成分として注目されています。

コンドロイチン

軟骨部位に潤いを与え、運動に柔軟性を与えます。
年齢を重ねると同時に少なくなる成分ですので、
補填は必須です。

筋肉を作る・守る

HMBカルシウム

筋肉におけるタンパク質
の合成促進と分解抑制
作用により、筋力の維
持・低下抑制に役立つ
機能性関与成分です。

HMB
カルシウム



HMBカルシウムは飲んで「筋肉がバキバキになる」ということではない
ですが、**筋肉の発達のスイッチを押してくれるような成分**なのニャ！

健康な体づくりをサポート

ブラックジンジャーエキス

黒ウコンとも呼ばれ、運動とともに健
康をサポートする食材として古くから
活用されてきたものです。

カラダの目に見えない衰え
予防に期待大！



アロニアエキス

チョークベリーとも呼ばれ、
栄養価の高い健康果実です
(バナナの6倍の食物繊維が含まれており、
ビタミンやアントシアニンが豊富に含む)



毎日運動は難しい、生活習慣を変えることも中々難しいですね。足りないものを
補い、いつまでも健康なカラダで生活することが理想ですね。分からないことは
是非店頭の登録販売者、薬剤師にご相談ください。お待ちしておりますニャ！

