

健康寿命

延ばすには

7

長野松代総合病院医師 前川 智

長く歩けなくなった、階段を上るのがつらくなったり、ちょっとしたものにつまずいたり、滑ったりして転びそうになったりすることを、「足腰が弱くなる」と表現されることがよくあります。

赤ちゃんの時は、誰もがハイハイをして四つんばいで移動しますが、幼児期になると二足歩行の能力を獲得し、やがて歩くのみでなく、階段を上ったり、走ったり、跳んだりすることも苦もなくできるようになってきます。しかし、年を重ね、運動をする機会が減り、また外出することも少なくなると、足腰が弱くなる

足腰が弱くなる

赤ちゃんの時は、誰もがハイハイをして四つんばいで移動しますが、幼児期になると二足歩行の能力を獲得し、やがて歩くのみでなく、階段を上ったり、走ったり、跳んだりすることも苦もなくできるようになってきます。しかし、年を重ね、運動をする機会が減り、また外出することも少なくなると、足腰が弱くなる

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

同じ意味になりますので、その言葉について解説していきたいと思

ロコモとは

運動器(体を動かす仕組み)の機能、移動機能が低下した状態

ロコモの原因

- ①筋力やバランス力の低下
- ②運動器の病気…変形性関節症(変形性膝関節症、変形性股関節症など)、骨粗鬆症、変形性脊椎症

ロコモから

「寝たきり」「要介護」へ



ロコモの予防…

ウォーキングなどで
下肢筋力を維持



ロコモの予防・早期発見を

ロコモの予防・早期発見を

〈第4土曜日に掲載〉