

耳慣れないけど、身近なリスクです。

ロコモ？

運動器の障害のために
移動機能の低下をきたした状態。
「足腰が弱って、人の助けが必要な状態」
です。



Check!

- 階段を上るのに手すりが必要
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 2kg程の買物を持ち帰るのが困難
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

フレイル？

老化に伴い健康障害に陥りやすくなった状態。
体の力が弱くなり、外出する機会が減るなど、
「心と体の働きが弱くなってきた状態」
です。



Check!

- 全く運動をしていない
- この半年くらいの間に体重が減った
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間わけもなく疲れる
- 前に比べて歩く速度が遅くなった

ロコモやフレイルを放っておくと、要介護になる危険が高まります

人生100年時代、健康寿命をのばそう

「ロコモ」予防には 日頃の運動習慣



「フレイル」予防には 栄養バランスのとれた食事



～5大栄養素を主食・主菜・副食でバランスよく～

ロコモ・フレイル予防は毎日の運動と食事から

