

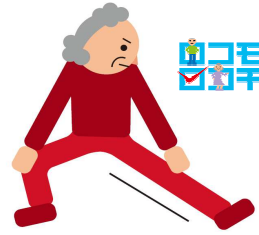
# 「ロコモティブシンドローム」ってご存知ですか。

知ろう!

## ロコモティブシンドロームとは

日本語では、「運動器症候群」とされています。「ロコモ」と約して言われることが多いです。

日常生活での移動が困難な状態がロコモとなります。ロコモは寝たきりにつながりますので、足腰の運動を心がけロコモを予防しましょう。ロコモ予防は介護予防になります。



浅い伸脚

軽く足を開いて、ひざに手をあて行きます。

1: 片脚立ちで靴下が履けない

2: 家のなかでつまずいたり滑ったりする

3: 階段を上るのに手すりが必要である

4: 横断歩道を青信号で渡りきれない

5: 15分くらい続けて歩けない

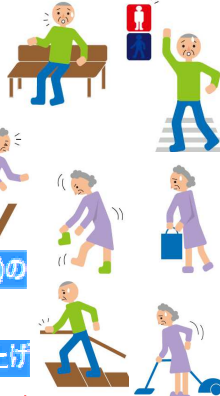
6: 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の

重い物で持ち握りが困難

7: 家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ

下ろしなど)が困難

こんなこと思いあたらば・・・



スクワット

いすに座ったり、まったります。机に手をついてもOKです。

今すぐ実行!!



片足立ち

1日に、左右1分間を3回行いましょう。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 4 号

# 減塩のすすめ

日本人の塩分目標量は男性9g、女性7.5gですよ。

塩を沢山とると・・・  
水がほしくなります。

その結果・・・

血液量が増え、血圧が上昇!

## 高血圧

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞  
のリスクにもなります。



かける調味料も控えめにね

食べ物の塩分量例 塩分量 g

みそ汁	1杯	1g
たくあん	1枚	0.5g
ちくわ	1本	0.8g
塩 鮭	1切	2g
ポッソム	1枚	0.5g
すじこ	1切	1g
食パン(8切)	1枚	0.5g
いか塩辛	20g	1.3g



減塩にすると素材そのものの味が分かるわ。  
パクッ  
ん健康的!

## 上手な減塩の工夫

- 塩分の高い料理・食品は多くとらない。食べる頻度を減らす。
- だしや油を使い、調味料を節約する。
- 「かけ正油」から「つけ正油」にする。
- みそ汁は具たくさんにして、汁の部分を減らす。
- スパイスやレモンなどを活用する。

## 豆知識

高塩分の食品(塩蔵魚類・魚干物等)を多く摂取すると、胃がんになる危険性も高くなります。

【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 4 号