

生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

加・齢・対・策・室

Healthy & Beauty

美と健康のサポート情報



平均寿命…男性**79.29**歳・女性**86.44**歳で過去最高！
厚生労働省2009年簡易生命表
 でも**健康寿命(75歳)**との差が大きく「要介護・寝たきり」が長く！

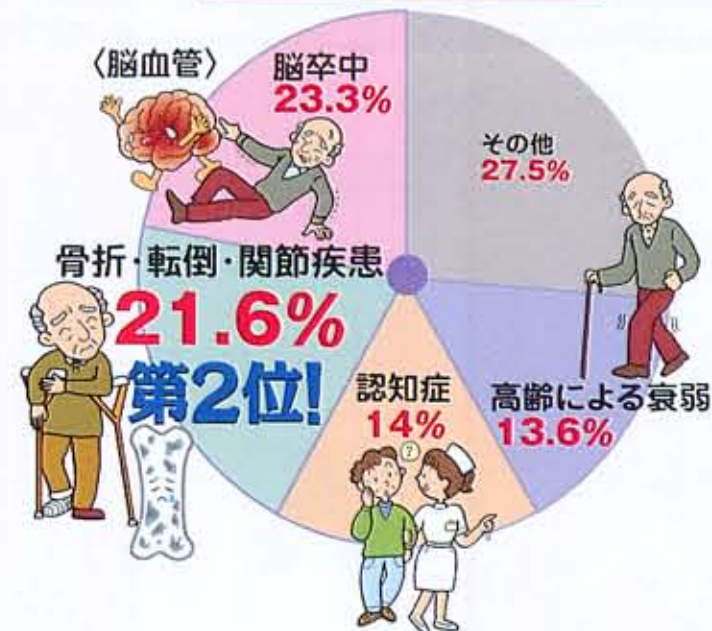
ただの「長生き」と「健康長寿」は全く違う！

国民の3人に1人は該当 「ロコモティブシンドローム」

耳慣れない言葉ですね？
 ロコモティブとは「移動能力のある」の意味。
 運動器の障害で要介護の危険の高い状態を、
 「ロコモティブシンドローム」と呼びます。

東京大学医学部附属病院研究チームの
 推計では、国内で「ロコモ」と
 その予備軍は4700万人と見られ、
 70代～80代はほぼ100%、
 50代では5割を超えているそうです。
 メタボリックシンドロームや
 認知症との関連も指摘されています。

寝たきり(要介護)の原因



寝たきり(身体的要因)の詳細

歩行困難	34.9%
体の麻痺	25.5%
体力の低下	12.6%
体の痛み	10.0%



気付かない。分かっているけど年のせい。
 待っているのは、こんな姿？!



日本整形外科学会が作った7つのロコチェック (ロコモーションチェック)

- ★ 片足で立ったまま靴下がはけない。
- ★ 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- ★ 15分ぐらい続いて歩けない。
- ★ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ★ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ★ 2Kg程度 (1リットルの牛乳パック2個位) の買い物袋を持ち帰れない。
- ★ フトンの上げ下ろしがつらい、重い作業の家事労働がしにくくなった。

【診断項目】・・・左の項目の内
 ひとつでも当てはまれば可能性が！



特集

「寝たきり」「認知症」「まっしぐら!!」
 国民の3人に1人は該当するところ！
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)って？

