

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより



発行

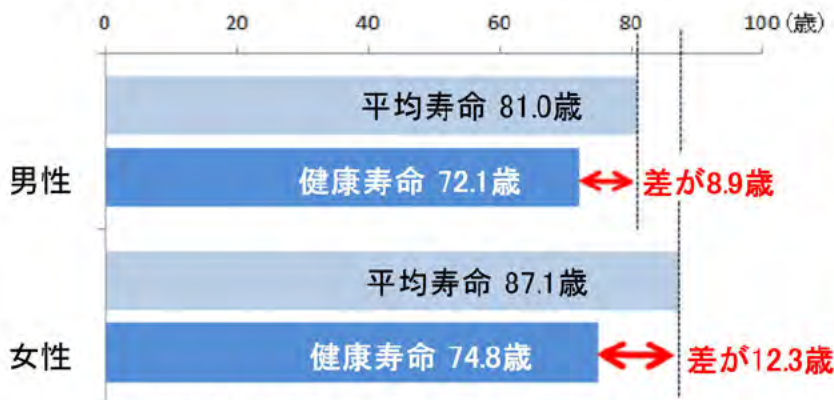
東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

**骨と関節** 支援や介護が必要になる原因の約4分の1は、骨折や転倒、関節疾患などの運動器（骨や関節など）の障害です。運動器の障害が原因で起こるロコモティブシンドロームを防いで、健康寿命を延ばしましょう。

## 健康寿命と平均寿命の差とは

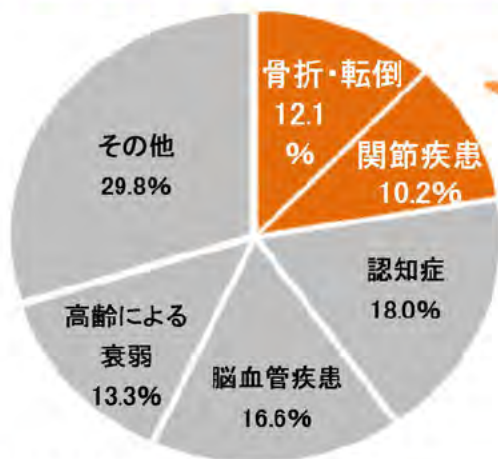
【健康寿命とは】 健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間



平均寿命と健康寿命の差は  
男性で約9年、女性で約12年  
これは支援や介護を必要とする期間が  
平均で約9~12年あるということに！

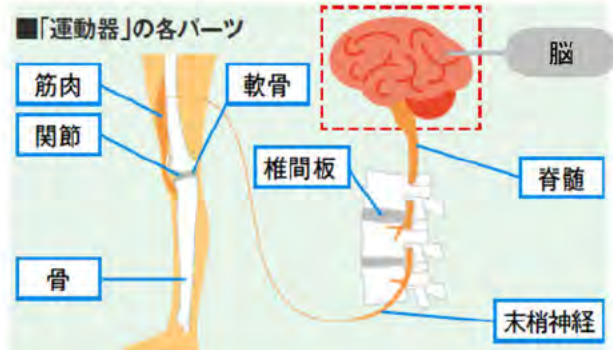
〈平成30年版高齢社会白書 図1-2-21 健康寿命と平均寿命の推移より〉

## 要支援や要介護になる原因



〈平成28年厚生労働省 国民生活基礎調査 統計表  
第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合より〉

「骨折・転倒、関節疾患」22.3%  
運動器（骨や関節など）の障害が全体の約4分の1を占める



運動器の障害が原因で起こる「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」を知っていますか？

骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態です。進行すると日常生活に支障が生じ、支援や介護が必要になるリスクが高くなります。

〈公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版より〉

ロコモの予防方法は裏面へ⇒



# ロコモに負けない身体づくり

身体を丈夫に保つには、毎日の食事が重要です。バランスよく食べて、必要な栄養が不足しないようにしましょう。

## 〈筋肉や骨を強くする主な栄養素〉

### ★たんぱく質

筋肉や骨をつくる材料になります。



〈たんぱく質を多く含む食品〉

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品 など



### ★ビタミンB6

たんぱく質の分解や合成を促進します。

〈ビタミンB6を多く含む食品〉

マグロの赤身やカツオなどの魚、赤ピーマン、キウイ、バナナ など



※その他にも、健康に生きていくために欠かせない栄養素がたくさんあります。1日3回の食事からバランスよくとりましょう。

※医療機関に受診中の方は、医師の指示に従いましょう。

### ★カルシウム

骨をつくる材料になります。



〈カルシウムを多く含む食品〉

牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品 など



### ★ビタミンD

腸でのカルシウムの吸収を高めます。

〈ビタミンDを多く含む食品〉

鮭などの魚、キノコ類 など



### ★ビタミンK

骨をつくったり、骨を丈夫にします。

〈ビタミンKを多く含む食品〉

納豆、青菜 など



〈公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版より〉

# 毎日の生活に「+10」の習慣を

今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。ご自身にあった方法を探してみましょう。

## こんな「+10」にトライしてみませんか？

- ★ 階段を使う
- ★ 家事の合間やテレビを見ながら、ストレッチ
- ★ 歩幅を広くして、速く歩く
- ★ 地域のスポーツイベントに参加する
- ★ いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く

〈参考：厚生労働省 アクティブガイド2013〉

## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



〈ポイント〉

○姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

○支えが必要な人は十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

〈公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版より〉

## ★編集後記★

管理栄養士の岩崎です。

皆さまは初詣に行かれましたか？

私は毎年初詣でおみくじを引いています。今までおみくじのいい順番は、「大吉>中吉>小吉>吉>末吉>凶」だと思い込んでいましたが、今回のお正月に初めて、大吉の次にいい順番が「吉」であることを知りました。（※諸説あります）今思えば、吉が出たときにもっと喜んでおけば良かったなと思います。寒い日が続きますので、皆さまお身体に気をつけてお過ごしください。