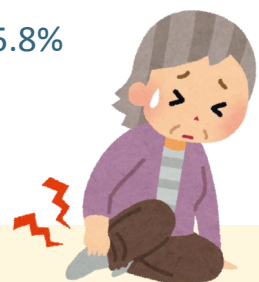
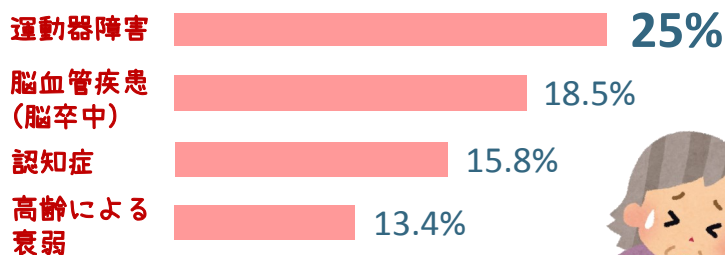


## 要介護にならないために！ロコモ予防

### ロコモとは

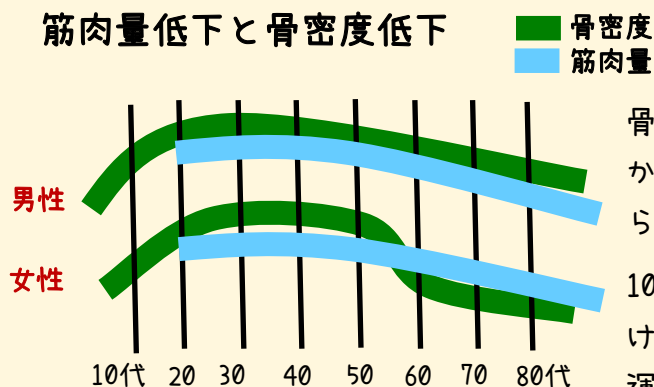
ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害がある状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

### 要支援・要介護になった要因



### 筋肉や骨が衰え始めるのはいつごろから？

#### 筋肉量低下と骨密度低下



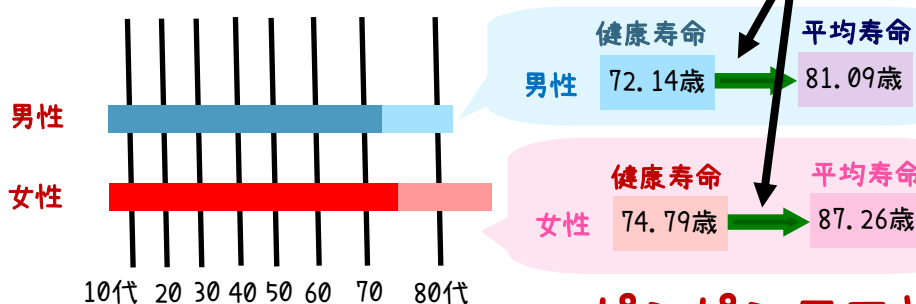
骨や筋肉は40歳頃から衰えはじめ、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたらロコモ対策を始める必要があります。

10～30代の方も要注意！運動不足やスポーツによるけが・無理なダイエットなど子どもの頃の食生活や運動習慣が生涯の骨と筋肉の健康に影響します。

## 健康寿命と平均寿命の差をご存知ですか？

健康寿命とは、ヒトが心身ともに健康で自立して活動し、生活できる期間のことです。日本人の平均寿命は年々伸びています。それに伴って健康寿命も少しずつ伸びていますが、その差は縮まっていません。こんなに長く寝たきり・要介護の時間があることに驚きです。家族や他の人に介護してもらわず、死ぬ直前まで自立していたいと思いませんか？それには、健康寿命を延ばすことが大切です。

### 健康寿命と平均寿命の差 (2017年・2016年厚生労働省)



男性9年間 女性13年間  
こんなに寝たきり?!



ピンピンコロリいきたいのに…