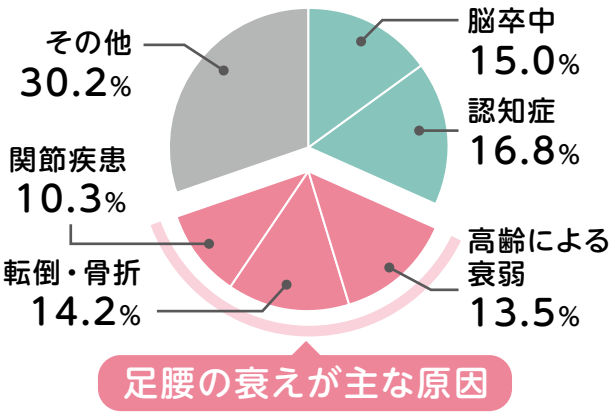
なぜ高齢期に運動が必要なのか

足腰の衰えが介護の原因に

介護が必要になる状態（要介護状態）になる原因として、足腰の衰え（運動器の機能低下）が多くの割合を占めていて、この傾向は高齢になるほど増えていきます。

足腰が衰えると、「立つ」「座る」「歩く」など体を動かすための基本動作が難しくなり、日常生活にさまざまな支障が出てしまいます。

●65歳以上の要介護状態の原因

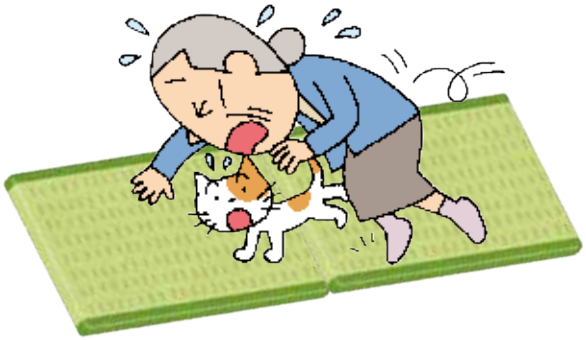


資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

高齢期は特に足腰が衰えやすい

高齢期に足腰が衰えやすい理由として、高齢期特有の筋肉の減少（サルコペニア:筋肉減少症）があります。運動で筋肉を刺激することが減ったり、食事でタンパク質の摂取が不足したりすると、筋肉量がどんどん減少してしまいます。

また、足腰の筋肉が弱まったり関節に異常があったりして、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群:通称ロコモ）といいます。ロコモが進行しないようにするには足腰を鍛える必要があります。





ロコモチェック

1つでもあれば要注意！

- ☐ 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。
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない。
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない。



資料：日本整形外科学会