

# 薬局 ニュース

ロコモを  
予防しよう!

健康寿命を延ばすために：解消しよう運動不足・栄養不足 外出自粛のコロナ禍、今こそ気を配って

移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態＝ロコモ  
(日本整形外科学会 公式サイトより)

## 運動不足

加齢によるロコモの危険性が 40代日本人の3人にひとり!

- ✓ 運動器の障害 (骨・関節軟骨 / 椎間板・神経 / 筋肉)
- ✓ 移動機能の低下 (歩行障害)
- ✓ 痛み / しびれ・柔軟性低下・筋力低下 / 麻痺
- ✓ 生活運動制限・社会参加制限・要介護

### ロコモチェック

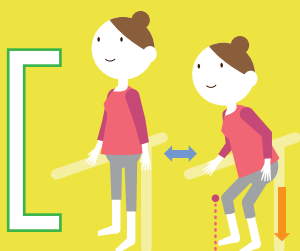
#### 立ち上がりテスト

- ① 40cm台から両腕を組んで反動を付けず立ち上がる  
※膝は軽く曲げてOK
- ② 立ち上がって3秒保持できなければロコモの可能性が高いです



### ロコトレ

- ① 片足立ち (バランス能力) 左右とも1分間1セットを1日3セット
- ② スクワット (下肢の筋力) 5~6回で1セット、1日3セット
- ※運動目安：息が弾み汗をかく程度の運動を30分以上週2回



膝がつま先より前に出ないように

## 栄養不足

良質のたんぱく質補給に  
明治メイプロテイン・メイバランス



カロリー補給に：日清 MCT オイル・MCT パウダー  
臭い少なく小さじ1杯で 50kcal エネルギーアップ

食事にかけるだけ!

バランス栄養にタニタ食堂監修の  
カルシウムせんべい・アーモンドせんべい

午後3時のオヤツがベストタイミング♪

ご注文は、各薬局または、e-健康ショップからどうぞ!



e-健康ショップ  
加盟店

共同薬局・はなぞの薬局・ふれあい薬局・すこやか薬局・  
すこやか薬局2号店・のぞみ薬局・あすなろ薬局

動かないとおなかも減らない、食事も減少。  
—— あり合わせの食事になっていませんか? ——