



医療法人三紫会



小田病院通信 ホームページ <https://oda-hp.com>

## ロコモティブシンドローム 予防・対策の食生活を

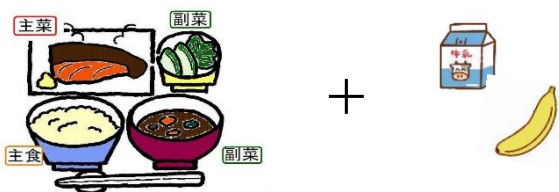
ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）は、骨や筋肉・関節など「運動器の障害の為に立ったり歩いたり移動機能の低下をきたした状態」をいいます。身体のバランスや筋力低下、また骨粗鬆症や変形性膝関節症などが要因となり、膝や下肢の痛み・痺れの症状がでて転びやすくなったりします。ロコモが進行すると将来、介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ度テストを実施した住民調査では、国内推計患者数は予備軍を含め 4700 万人、また運動の過不足による「子供ロコモ」もみられ、子供から高齢者まで、どの世代でも予防と対策が必要なことと言えます。

### <食事のポイント>

1) 毎食「主食・主菜・副菜」を基本に、牛乳や乳製品、果物を適量食べる

(食事の基本)



2) 身体の構成成分であるたん白質や骨の主成分であるカルシウム、骨作りを補助するビタミンD・ビタミンKの摂取を心がける

**たん白質**: 肉類、魚類、卵類、大豆製品など

→毎食1品は組み合わせをしましょう

**カルシウム**: 牛乳、ヨーグルト、小魚、大豆製品等

→不足しがちなため、少量ずつでもいろいろな食品を食べましょう

(おやつに小魚煎餅などの利用も)

**ビタミンD**: 魚介類、きのこ類など

→紫外線から皮膚での生成もされるので適度に日光浴をしましょう

**ビタミンK**: 納豆、緑の葉野菜など

→冷凍野菜の利用も便利です（ワルファリンK服用中の方は納豆、青汁、クロレラ等禁忌）

### <食事のバランスチェック方法>



毎日7種類以上とることが目標です。

主食（ごはん、パン、めん類）は毎食とるようにしましょう！



これは東京都長寿医療センター研究所が開発をした食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。7種類を目標にして食べましょう！

### ～安房地域の取り組みをご紹介します！～

安房保健所地域・職域連携推進協議会は、地域の介護予防と生産性の確保を検討し「ロコモティブシンドローム予防」をテーマに挙げ、運動教室やイベント・研修会等で各団体と連携し啓発活動を推進しています。

食からのアプローチとして安房保健所管内の栄養士会では「ロコモ予防レシピ集」を作成しました。実態調査の結果に基づく課題を改善できるよう工夫が盛り込まれています。

- \* 簡単で朝食や昼食に取り入れやすい
- \* 摂りにくい食品を使用した料理



(裏面に続きます)

イベント時や道の駅にレシピ集・チラシの設置、また安房保健所ホームページでも掲載しています。ぜひご活用下さい。(当院でもご覧頂く事ができますので、ご希望の方はお声かけ下さい)

最後に、まずは無理なくできることから少

しずつでも始めてみましょう。自分にできることの日々の積み重ねで、長く元気に日常生活を過ごせますように。

栄養科 座間

参考資料：安房栄養士会研修会、特定給食施設従事者研修会

日本栄養士会雑誌 2025OCTOBERvol.68

## 2026年5月診療担当表

	月 11 18 25	火 12 19 26	水 13 20 27	木 14 21 28	金 15 22 29	土 16 23 30	
内 科 小 児 科		小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	午後 休診
	宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ	平山 茂樹	宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ		
皮 膚 科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで					
整 形 外 科	亀岡 尊史			保住 寛 14日休診 受付時間等 下記参照			
胃 腸 科		小田 常人	小田 常人		小田 常人		
病 棟	宮本 礼子	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	

受付時間 午前8時 ～ 午前11時30分 午後1時 ～ 午後5時30分

診療時間 午前8時30分 ～ 午後0時 午後2時 ～ 午後6時

毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。

木曜日の 受付時間 午前 休診 午後 1:00 ～ 4:30

整形外科だけ 診療時間 午前 休診 午後 2:00 ～ 5:00

※ 都合により担当医師・診療時間等に変更することがあります。土曜午後、日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

### 編集後記

#### 三社祭

浅草神社の氏子44町を中心に5月の第3土曜日を基点とした金・土・日曜日に行われ、3日間に亘り約180万人の人出を数える日本を代表する祭礼の一つで、東京の初夏を代表する風物詩の一つになっています。

初日は、お囃子屋台をはじめ鳶頭木遣りや浅草の各舞、また芸妓連の手古舞や組踊り等で編成された「大行列」が浅草の町に祭礼の始まりを告げ、東京都無形文化財指定の「神事びんざら舞」も奉納されます。



2日目には、「例大祭式典」が斎行され、その後に浅草氏子44町の町内神輿約百基が神社境内に参集し、一基ずつお祓いを受けて各町会を渡御します。最終日は、宮神輿三基「一之宮」「二之宮」「三之宮」の各町渡御として、早朝には神社境内から担ぎ出される「宮出し」が行われ、日中は氏子各町を3方面に分かれ渡御し、日没後に神社境内へ戻る「宮入り」を迎えて祭礼行事が終わります。

期間中は浅草の街がお祭り一色に彩られ、神社では各神事が斎行されると共に、境内や神楽殿においても様々な舞踊が披露されます。

(リハビリテーション科 吉田)

### 今月の魚： シラス（白子）

体に色素が乏しく白っぽい稚魚・仔魚の総称。含まれる魚類は多様で、イカナゴ、カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシ、アユ、ニシン、ウナギ（シラスウナギ）など。

シラスは、様々な魚の仔稚魚の総称であるが、白子干しなどの形で積極的に食用とされるのは、イワシ（主にカタクチイワシ）の仔稚魚がほとんどである。ただ、捕獲方法の都合（シラス網と呼ばれる網を打って捕獲する）にもより、様々な魚の仔稚魚が混入することも珍しくない。

出典：ウィキペディア

発行：小田病院広報委員会 藤井

鴨川市横渚880番地

TEL 04-7092-1128

FAX 04-7092-1031

mail : sansikai@lily.ocn.ne.jp

