

京・けんこうひろば

詳細はこちら →  

保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

---



00000NON44ロ 00'0000 田嶋

	販売元
	製造販売元
	医療機器届出番号
	サイズ/人数
	保管上の注意
	使用上の注意
	効果・効能
販売名	

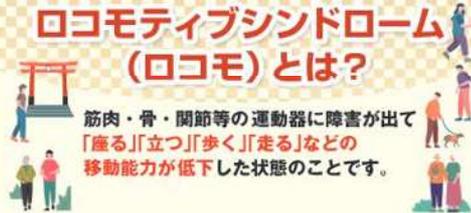
---



きょう **京** から始める **ロコモ予防**

**ロコモティブシンドローム (ロコモ) とは?**

筋肉・骨・関節等の運動器に障害が出て「座る」「立つ」「歩く」「走る」などの移動能力が低下した状態のことです。



## ロコモ予防のカギは **運動** と **栄養**

### **運動** ロコモ予防におすすめなスクワットをご紹介します



足を肩幅に  
広げて立つ



お尻をうしろに引くように  
ゆっくりと膝を曲げ、  
ゆっくりともとに戻す

目安：1日3セット  
(1セット5~6回)

### **栄養** 筋肉や骨のために意識してとりたい食品例

たんぱく質	カルシウム	ビタミンD
<p>肉、卵、魚、豆腐</p>	<p>豆腐、牛乳、小魚、小松菜</p>	<p>きのこ、卵、魚</p>

