

＊1月 Quiz の答え＊



答えはこちら↓↓

- 1 「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態を「**②ロコモ**」という。
- 2 骨や筋肉のために毎日摂取したいと特に進められている栄養成分は「**①タンパク質**」「**②カルシウム**」「**③ビタミンD**」「**⑤ビタミンK**」

いかがでしたか？

ロコモとはロコモティブシンドロームの略称で移動するための能力が低下したり、衰えたりしている状態のことです。ロコモが進行してしまうと、将来介護が必要になるリスクが高まります。下記ロコモ ONLINE では、ロコモのチェックや予防のための運動や食事のポイントについて記載されています。

ロコモは回復可能なのが、最大の特徴です。状態に合わせた対処を行い、ロコモに負けない身体づくりを目指しましょう。上里町健康づくり推進総合計画でも、〈自分の健康は自分で守る〉を基本目標にしています。

これからも皆さんで健康づくりに取り組みましょう。