

知って得する健康保険の基礎知識 90

～ロコモをご存知ですか (1) ～

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは筋肉や骨、関節の働きが衰えてしまい、立ったり、歩いたりする「動く」機能が落ちている機能のことを言います。進行すると、日常生活に支障をきたし、要介護となるリスクが高まります。現にロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めています。

ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、健康寿命を伸ばすことが、重要です。ロコモを知り、しっかり対処して、人生を歩き続けましょう。次月の案内でロコモ予防方法やロコモを防ぐ食材をご案内致します。

高齢者だけでない！このような人は特に注意です。

- 日々の移動で自動車やエスカレーターなどを常に使う人
- 在宅勤務などで、一日中殆ど歩かない人
- 日常的に運動をする習慣がない人
- 太り過ぎ、または、痩せ過ぎの人



より詳しくチェックしたい方は以下へ

日本整形外科学会
「ロコモONLINE」へ
<https://locomo-joa.jp/>

※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。