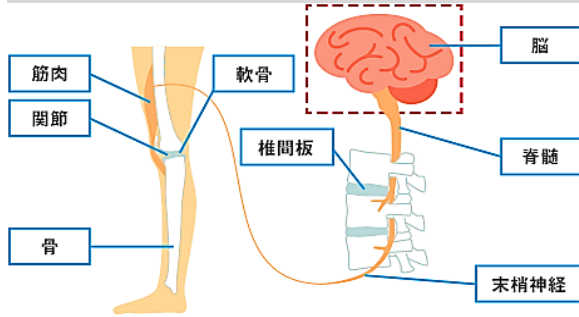


今回は「ロコモティブシンドローム」(略称:ロコモ)について情報をお届けします。



「運動器」の各パーツ

「ロコモ」とは!?

⇒「運動器の障害(骨・関節・筋肉など)により「要介護になる」リスクが高い状態のこと。

運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもので運動器における各パーツのどれが壊れても身体はうまく動きません。

ロコチェックで思いあたることはありますか?

7つのロコチェック

- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布地の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。
今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

ロコトレ 1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に置かない程度
に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して
机に手や指をつけて行います。

机に両手をつけて行います。



指だけでも
大丈夫な方は
指先をつけて
行います。

ロコトレ 2 スクワット

深呼吸をするペースで
5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

安全のために
椅子やソファの
前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談し
机に手をつけて行います。

椅子に腰をかけ、机に手をつけて
腰を浮かす動作を繰り返します。



★ **ロコトレ** で元気な足腰づくりを始めましょう!!