

☆発酵の里 きらきら健康メモ☆ ~ロコモのココロ~

「もういい年だから・面倒だから」と、運動を控えていると足腰が弱り、転倒や骨折につながっていきます。

腰痛・膝痛があり足腰が弱った状態を

ロコモティブ・シンドロームと言います。

「元気に歩ける」若さをキープする為に少しづつでも 体を動かしましょう。



ロコモチェック！

- やや重い家事（掃除機の使用・布団の上げ下ろし）ができづらい
- 買い物（牛乳1Lパック2本程度）を持ち帰るのが苦しい。
- 手すりがないと階段を上がれない。
- 横断歩道を青信号中に渡れない。
- 家の中でよくつまづいたり、すべったりする。
- 片足立ちで靴下がはけない。
- 15分くらい続けて歩けない。

※思い当たる項目があればあなたも**ロコモ！**



ロコモ体操は2つだけ！

①目を開けて 片足立ち（左足・右足1分）

何かにつかまって、床につかない程度に少し足を上げる。

②椅子すわり（5～6回続ける）

足を肩幅よりやや広げて立つ。

そのあと膝がつま先より前に出ないようにゆっくり椅子に座る。



1日3～4回繰り返すと効果的！

○問合せ 町地域包括支援センター ☎ 1607 (直通)

ふれあい介護セミナー

夏だよ！骨だよ！

全員集合！！

○日時 7月14日(金)

13時30分～15時30分

○場所 神崎ふれあいプラザ 視聴覚室

○内容 骨密度測定・骨量アップ体操・骨量アップ 試食

○参加費 無料

○定員 50名※要事前申込み

○持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装で

○その他 裸足での測定がありますので、脱ぎやすい靴下でお越しください。

○申込み期間 7月3日(月)

～7月13日(木)

○申込み・問合せ 町地域包括支援センター

☎ 1607

