

☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆

★★ロコモのココロ★★

「面倒だから・年だから」と、このままでいると徐々に骨・関節・筋肉が衰えて行きます。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。いつまでも自分の足で歩き続けていくために少しずつでも 体を動かしましょう。



あなたのロコモチェック！

- やや重い家事（掃除機の使用・布団の上げ下ろし）が辛い。
- 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分続けて歩けない。

※当てはまる項目が1つでもあればあなたも**ロコモ!**

ロコモ体操たった2つだけ！

1日3~4回行うと効果的

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。



骨密度の検査も受けよう！

神崎町地域包括支援センター
0478-72-1607



ふれあい介護セミナー

目指せ 骨美人☆

骨密度測定会

○日時 7月13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

○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2日

①～7月12日(木)

○申込み・問合せ 町地域包括支援センター

☎(72)1607

