

「ロコモティブシンドローム」ってなあに？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節、筋肉などが衰え、「立つ」「歩く」などがしにくくなってきている状態のことを言います。そのまま放置し、悪化するとやがて要介護状態となってしまいます。

あなたは大丈夫？今すぐ簡単ロコモチェック

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたり、すべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事(掃除機がけ、布団の上げ下ろし)がむずかしい。
- 2kg程度(※牛乳1Lパック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが難しい。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号中に渡りきれない。



あてはまる項目が1つでもあれば
あなたもロコモかも！？

♪ ロコモ体操 ♪

体操1. 片脚立ち(バランス能力アップ)

- ① 転倒しないように必ずつかまるものがあるところで行いましょう。
- ② 床につかない程度に片脚を上げます。
- ③ 左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

体操2. スクワット(下肢筋力アップ)

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
- ② つま先より膝が前にでないように、ゆっくりお尻を後ろにひくようにかがみます。
- ③ 膝に負担がかからないように、膝を90度以上曲げないようにします。
- ④ ふらつく方は椅子を使用しましょう。(椅子から立ったり座ったりゆっくりしましょう)
- ⑤ 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。

続けることが
肝心です！！



▶問合せ 地域包括支援センター ☎ 1607



がん検診のお知らせ

◆乳がん検診(完全予約制)

- ▶対象 30歳以上の女性の方
- ▶会場 神崎ふれあいプラザ
- ▶検査方法
 - 30~49歳…乳房超音波健診(エコー検査)
 - 50歳以上…乳房X線検査(マンモグラフィ検査)
- ▶実施日
 - 7月7日(水)、7月16日(金)、7月26日(月)
 - 9:00~10:30、13:00~14:30
 - ※7月26日(月)は超音波検査はありません。
マンモグラフィ検査のみです。

◆子宮がん(子宮頸がん)健診(完全予約制)

- ▶対象 20歳以上の女性の方
- ▶会場 神崎ふれあいプラザ 保健福祉館
- ▶実施日
 - 7月5日(月)、7月8日(木)、7月21日(水)
 - 9:30~10:30、13:00~14:30



▶予約期間 6月28日(月)~7月2日(金) 8:30~17:15 保健福祉課 ☎ 1603