

☆発酵の里きらきら健康メモ☆ ～若さをキープ。ロコモ体操～

「もういい年だから」と、運動を控えていると足腰が弱り、転倒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。
いつまでも元気に歩けるを維持するために積極的に体を動かしましょう。

ロコモ度簡単チェック

- ☐ やや重い家事（掃除機の使用・布団の上げ下ろし）が困難。
- ☐ 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！

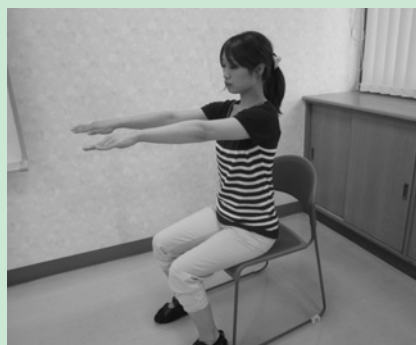
①片足立ち（左足・右足1分）

何かにつかまって、床につかない程度に足を少し上げる。



②椅子すわり（5－6回続ける）

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してゆっくり椅子に座る。



まいど!! 出前講座

神崎町地域包括支援センターでは保健師・社会福祉士・健康運動指導士などが医療・介護・運動指導の講座を無料で行います。ぜひお声掛け下さい。

神崎町地域包括支援センター

☎1607(直通)

