

☆ 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
いると骨・関節・筋肉が衰えていきます。

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 といいます。

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。



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分以上続けて歩けない。

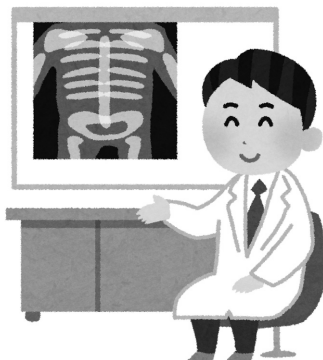
※当てはまる項目が1つでもあれば、
あなたも **ロコモ**！

ロコモ体操はたったの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回行くと
効果的！



骨密度の検査も受けよう！

神崎町地域包括支援センター

☎ 721607