

☆ 発酵の里きらきら健康メモ ☆

😊ロコモのココロ😊

「なかなか外出できない・コロナが心配」と、
運動を控えているとあっという間に弱っていくのが、筋肉。

腰が痛い・膝が痛い・足腰が弱くなった状態を

ロコモティブ・シンドローム といいます。

「楽しく歩ける」を目標に少しずつでも体を動かしましょう。



❓思いあたりませんか？

- ☐ 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分以上続けて歩けない。

※1つでも当てはまれば、
あなたも**ロコモ**！

簡単！／

体操は2つだけ！

1日3～4回行くと効果抜群
無理はしないでね！

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。



骨密度測定検査も受けましょう！
食生活も気をつけましょう。

神崎町地域包括支援センター

☎️⑦21607（直通）

