

今回のテーマは

参考文献
・各種パンフレット
・インターネットより

〒244-0811 戸塚区上柏尾町244番地 TEL:045-828-1251
認定NPO法人ワーカーズ・コレクティブまいそる 発行責任者: 庄子 陽子

「ロコモ」

について

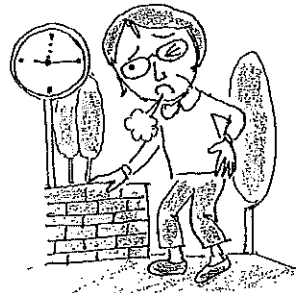
「ロコモ」って何?

ロコモティブシンドローム: 運動器症候群の総称です。
身体運動にかかわる骨や関節、筋肉、神経などの
運動器の働きが衰えると日常生活に支障が出てきます。
介護が必要になったり寝たきりになる危険性の高い
状態もいます。

ロコモの原因は?

「運動器自体の疾患」
たとえば
変形性関節症
骨粗鬆症
骨折 リウマチなど

「加齢による運動器の機能不全」
加齢による
筋力低下
持久力低下
反応時間延長
バランス能力低下などにより
転倒しやすくなります



ロコモチェックしてみよう

- ① 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ② 階段を上るのに手すりが必要
- ③ 家の中のやや重い仕事があずかしい (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ④ 15分くらい続けて歩くことができない

※他にも2kgくらいの荷物を運ぶ
は尻立ちでつたがはける、横断歩道
も青信号で渡りきるのチェックもあつちす。

ひとつでも当てはまれば「ロコモの
いっせんが」あります。
今日からロコモを始めてまはう!

＝編集後記＝

平らなところでもつまずいたりすることが
あり... ぎっしり自分で歩いているよりも
足が上つていんげんがまゝな
毎日11時に1本歩かきついでいけなひですネ。(ひらた)

「ロコモ」予防!

- ロコモーショントレーニング(ロコトレ)紹介
- ★ 行う前の3つのポイント★
- ① 自分の体を知る ② 自分に合った運動 ③ 継続
- ※ 痛みが出たらやめましよう
※ 膝の悪い方はやらないで下さい



花りんの「ちまひ体操」もロコモ予防になつています。
(座位でのひかひあけ、つま先立ち、足の曲げ伸ばし
手の上げ下げ、1本ひねり、机に手ついでゆっり
立ち座りなど)

イラスト: じつぎ