

ロコモティブシンドローム予防 毎日、コツコツ運動しましょう

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、暮らしの中での自立度が低下し、介護や寝たきりになる可能性が高い状態を言います。

現在、ロコモとその予備群の人は全国で4700万人、メタボに続く新たな国民病とされています。

こんな症状はロコモかも

- ◆ 足取りがふらつく
- ◆ バランス能力や筋力などの運動機能低下が考えられます。
- ◆ 筋肉や関節が痛む
- ◆ 背中や腰が曲がったように感じる
- ◆ 体を支える骨や筋肉が弱くなって
- ◆ いる可能性があります。

ロコモを予防するために

- ◆ バランスのよい食生活で、やせ過ぎや肥満を防ごう
- ◆ カルシウム以外にたんぱく質やビタミン類を摂ることが重要です。
- ◆ 日常生活で今よりも10分多く元気に身体を動かそう

● 問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当

☎(501)2222

スクワット

下肢筋力をつける
ロコトレ

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。

30度
つま先は30度開く

膝がでないように注意

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

片脚立ち

バランス脳力をつける
ロコトレ

左右1分間ずつ1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。

支えが必要な人は、転倒しないよう十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

※痛みや気になる症状がある人は医師に相談してから始めましょう。



あなたに合った運動をアドバイス

すこやか交流プラザ健康増進室

健康度測定

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力測定を行い、あなたに合った運動量をアドバイスします。

- 対象者 ◇ 20歳以上の市民
- ◇ 市内の事業所に勤務する人
- 測定日 ◇ 9月21日(木)◇11月16日(木)◇平成30年1月20日(土)
- 内容 ◇ 心電図、体成分測定
- ◇ 自転車エルゴメーター
- ◇ 各種体力測定(握力・反射神経など)

- 所要時間 約1時間半
- 定員 各日30人(先着順)
- 料金 1800円
- 必要なもの 1年以内を受診した健康診断の結果票のコピー

健康増進教室

機器によるトレーニングやミニレッスンなど、健康運動指導士があなたの日々の運動をサポートします。

- 対象者 40歳以上の市民、または市内の事業所に勤務する人
- 利用時間 (要予約) 月・水・土 曜日 午前9時～午後6時(最終受付 午後5時)

※健康度測定の日は利用できません。

- 料金 1回300円(1回の利用は2時間以内)

- トレーニング機器 ◇ 自転車エルゴメーター◇トレッドミルによるウォーキング◇ステップ台◇ストレッチポール など

- ミニレッスン ◇ からだ改善筋トレ◇かんたんエアロ◇はじめてステップ◇ボールエクササイズ◇ストレッチポール◇ヨガストレッチ など
- 必要なもの ◇ 1年以内の特定健康結果票のコピー(同等の検査でも可)◇室内履きシューズ◇飲み物◇運動できる服装◇タオル など

※治療中の病気がある人は主治医の許可が必要です。

- 申込方法 ◇ 電話◇窓口 (月・水・土曜日 午前9時～午後6時)

- 申し込みと問い合わせ先 すこやか交流プラザ内健康増進室
- ☎(501)2322