

元気の源 健康豆知識 2014/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『これ出来ますか?! 噂のロコモ』です
足腰が弱ってきたな～と感じたら、ロコモティブシンドロームの始まりかも・・・。

ロコモティブシンドロームって?

ロコモティブシンドロームとは、通称ロコモと呼ばれ、加齢や病気、怪我などからくる『運動器障害』の事を言います。
運動器障害とは、歩くのが困難・・・とか膝が痛くて長く立ってられない・・・など、生活の自立度が下がった状態を指しています。
立つ・歩く・走る・登る等の日常生活に必要な、身体を移動させる能力に不安を感じたら、是非参考にしてください。

健康寿命って知っていますか?

世界に誇る長寿国・日本！
長く生きていけば身体には色々とガタが来るものです・・・。
放っておくと、トイレもひとりで行けなくなる可能性も出てきます・・・。それは困った・・・
そうならない為にも、支援や介護を必要とせず、自立した生活を送れるように、健康管理・体力管理をしておきたいですね！
健康寿命とは自立生活を送れる寿命の事で、男性は平均72.3歳、女性は77.7歳と言ったデータが出ています。あなたは大丈夫？

これが出来れば一安心！でも一つでも引っかかったら・・・

みんなでロコモチェックをしてみましょう!



yes?
no?

①片足立ちで靴下が履けますか?

②つまずいたり滑ったりする?



ウワァオ!
こっちのスペル
じゃない
んですけど...



③階段を上る時手すりが必要?

④横断歩道を青信号で渡りきれない



⑤15分程度続けて歩けない?



いつでも私が
運んであげましょう!
By シュワちゃん

⑥2kg程度の買い物の持ち帰りが困難?



⑦掃除機掛けや布団の上げ下ろしが困難?



ロコモ予防の特効薬は、やっぱり日々の運動です!

歩行機能を正常に保つためにも、また今以上に筋力低下をさせないためにも、効果的な運動が必要となります。
ここではお勧めの、ご自宅で簡単に続けられる運動を紹介しします。是非続けてみてください。

下腿のトレーニング

カーフレイズ(踵の上げ下げ)



毎日50回! 出来そうなら100回
を目標に続けてみましょう。

スロースクワット(膝の曲げ伸ばし)

②ももを鍛えるスクワット



10秒でゆっくりお尻を降ろして、10秒で
ゆっくり立ち上がります 20回目標に!

健康相談って知っていますか?

皆様の健康に関する相談を、一手に引き受けて
一緒に改善していくシステムです!
効果的な運動の紹介や、日常生活でのアドバイ
スを親切丁寧にサポートします。

担当はクリッと目が可愛い橋富コーチ→
詳しくはコンディショニングルームにて
お尋ねください。



次号予告:10月号は『運動と脳の関係』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林