

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

山下 和見

メタボの次に
ささやかれる国民病

あなたは靴下を
片足立ちではけますか？

はけない人は要注意



ロコモティブシンドローム(ロコモ：運動器症候群)を防ごう

ロコモは骨や関節・筋肉・神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった運動が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと。またはそのリスクが高い状態です。

現在、日本人の平均寿命は男性79.94歳、女性86.41歳ですが、残念ながら平均で、後半の約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。要介護の高齢者のうち3分の1がロコモといわれています。

なぜ？

兆候は40代から現れます。早めの予防が肝心！

ロコモになるの？★バランス能力の低下 ★筋力の低下 ★骨や関節の病気
予防するには？……日常的に体をよく動かしましょう



毎日の生活に+10の習慣を！

- 自転車や徒歩での通勤を
- 休日には友人、家族と外出
- ラジオ体操をする ●階段を使う
- 休憩時間に散歩やストレッチ ●歩幅を広く早く歩く

たった10分
プラスするだけ

それからたった2つの運動です。毎日続けましょう！

スクワット

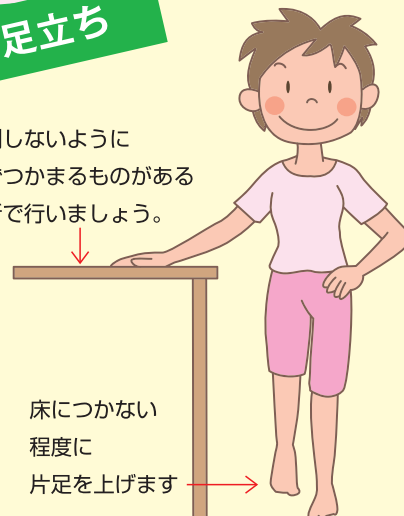
安全のために
椅子やソファの前で
行いましょう。



深呼吸するペースで
5~6回繰り返し
1日3回！

片足立ち

転倒ないように
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

左右1分間ずつ
1日3回！