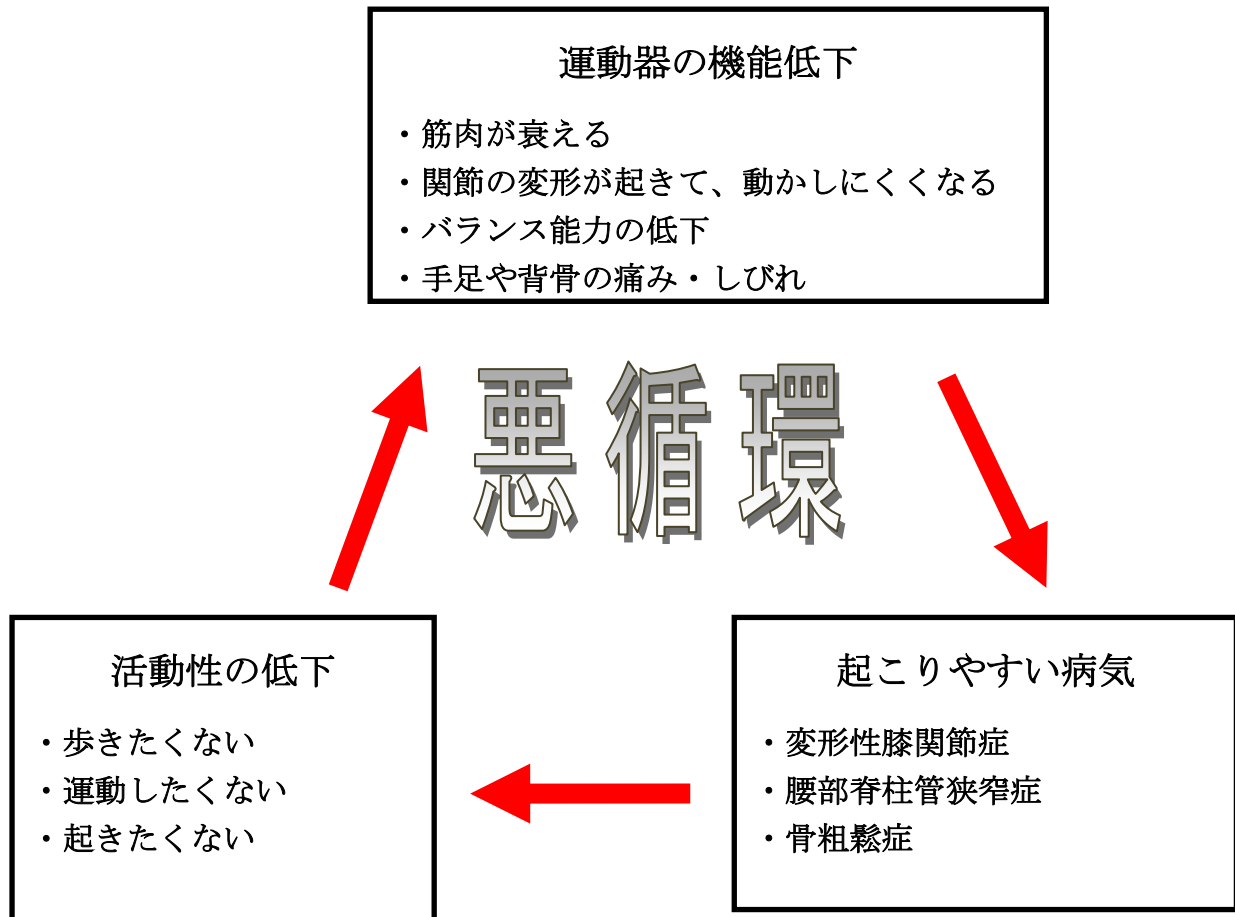


ロコモティブシンドローム

ロコモとは

加齢や病気などによって、体を動かすための「運動器」(骨や関節、筋肉など)が痛くなる事が原因で、要介護や寝たきりになった状態、あるいはその危険性が高い状態のことを、ロコモ(ロコモティブシンドローム)といいます。



あなたは大丈夫!? ロコモチェック

- ①家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ②15分くらい続けて歩けない
- ③片足立ちで靴下がはけない
- ④掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難である
- ⑤階段を上るのに手すりが必要である
- ⑥横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑦2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

*ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)やロコモ体操を始めましょう

ロコモ体操・ロコトレ

スクワット



方法：①から②まで3～5秒かけてゆっくり動かし、②から③まで3～5秒かけてゆっくり戻る。

頻度：5～10回×3セット 週に2～3回

*重要・・・動作はゆっくりであると同時に筋肉の力を抜かない事がポイント

片足立ち



*わからない事が御座いましたら、当院までご来院下さい