



ロコモティブ運動



まず、みなさんチェックしてみましょう！！

1 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



2 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



3 家の中でつまずいたり滑ったりする



4 片脚立ちで靴下がはけなくなった



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



7 15分くらい続けて歩くことができない



どうですか？ひとつでもチェックの入った方、ロコモティブシンドローム予備軍です。

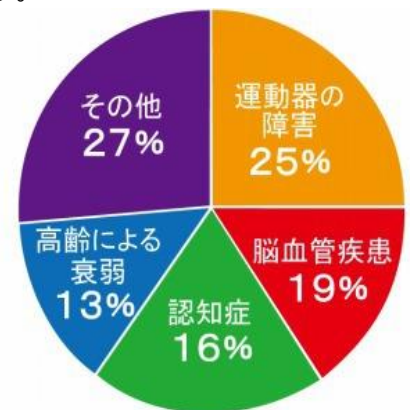
ロコモティブシンドロームとは『運動器症候群』のこと、略して『ロコモ』といいます。

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。進行すると日常生活にも支障が生じています。

先ほどの7つの項目はすべて運動器が衰えているサインです。

早めの予防で健康寿命を延ばしていきましょう。

自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵！！そしてその要因第1位は「運動器の障害」です。



※健康寿命とは？

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

たった10分プラスするだけ!!

◎ 毎日の生活に「+10」の習慣を！！

今より10分多く身体を動かすことが、予防につながります。

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 自転車や徒歩で通勤
- 近所の公園や運動施設を利用する
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ
- 歩幅を広くして、早く歩く。
- 地域のスポーツイベントに参加する
- テレビを見ながら、※ロコトレやストレッチ

※ロコトレ（ロコモティブトレーニング）の方法は薬局内に掲示しています！！

パンフレットご希望の方はお気軽にスタッフまでお声がけくださいませ。

