



新・国民病 ロコモティブシンドローム

運動器の衰えや筋力低下のために、介護が必要になっていたり、必要になる危険の高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)、通称「ロコモ」といいます。

Let's ロコモチェック！

- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 15 分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 片足立ちで靴下がはけなくなった
- ☐ 2 kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ☐ 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

1 つでもあてはまった人はロコモの疑いあり

施設紹介



町総合体育館

利用可能時間
9:00 ~ 22:00
☎: 289-2433
FAX: 289-2434



町陸上競技場

利用可能時間
9:00 ~ 22:00
☎: 289-2322

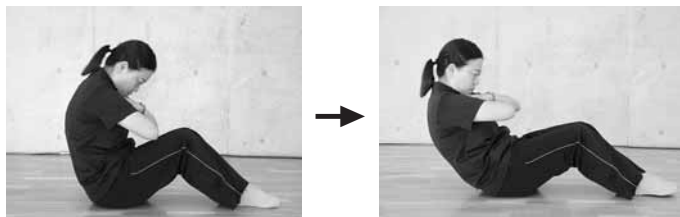
「継続は力」という言葉は何かひとつのことを成し遂げる際、必ずと言っていいほど必要になってきます。もちろん、運動を続けることも例外ではありません。

軽やかに動ける体を維持するためには「継続して運動することが一番大切」と、取材先の先生たちは口を揃えます。運動して、その効果がハッキリ感じられるまでしばらくかかりますが、それでもあきらめずに続けた人には「健康な体」というお金で買うことができない、すばらしいものが手に入ります。

運動には最適な季節。あなたはどんな秋を過ごしますか？

1 メタボリック症候群には 腹筋 ふっくん

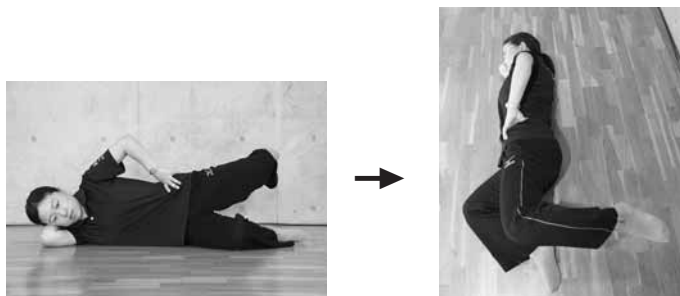
目標: 10 ~ 20 回
最初は 5 回から



膝を約 90 度立てて座る。上半身をできるだけ前に丸めて、おへそをへこませる。上半身を丸めたままの姿勢で、一番きついところまでゆっくり体を倒していく。4 秒かけて体を倒し、4 秒かけて起き上がる。首には力をいれないように。

3 腰回りを安定させる 中殿筋 ちゅうでんきん

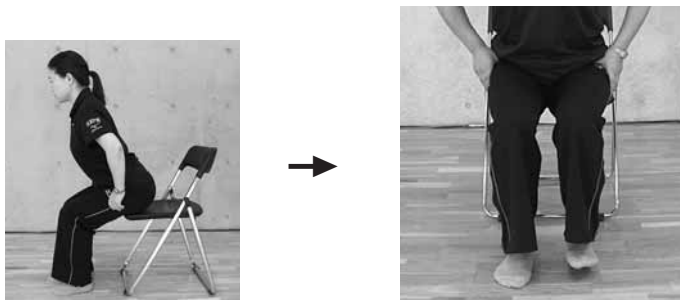
目標: 40 秒静止
最初は 20 秒静止



横ばいになり約 90 度膝を曲げる。骨盤を手で膝の方向へ押しながら、曲げた足を床から約 45 度上げる。その状態を約 20 秒キープする。まっすぐ歩く際、この筋肉でバランスをとる。

5 骨盤や腰の安定性を高める 大腰筋 だいようきん

目標: 20 ~ 30 回
最初は 10 回から



椅子に浅く腰かけ、頭と体を一直線にする。骨盤の位置を前に持ってきて、手の親指で足の付け根を押さえる。その姿勢のまま、ゆっくり足踏みをする要領で 1 ~ 2 cm 片足を上げる。

- ・トレーニングの前後にストレッチを行いましょう
- ・反動をつけずに、一定のリズムで行いましょう