

健康コラム Health Column

ロコモティブシンドロームを予防しよう！ ～自宅でできる運動の紹介～

●講師…県南地域リハビリテーション広域支援センター 協力機関：医療法人 栄和会 泉川病院 理学療法士 大久保 真里先生



令和4年9月号の広報紙で、ロコモティブシンドローム（※以下、ロコモ）とは何かについて、掲載しました。今回は、ロコモのチェックと予防するための運動についてご紹介します！

*ロコモ（運動器症候群）：「筋力、骨、関節、軟骨、神経など、体を動かすための運動器に障がいが起こって日常生活に支障のある状態」のことです。

●ロコモのチェック 今の状態を☑確認しましょう。1つでも当てはまれば、ロコモの可能性あります。

- | | |
|---|---|
| ☐ 片足立ちで、靴下がはけない | ☐ 家の中ですべったり、つまづいたりする |
| ☐ 階段を上がるのに手すりが必要 | ☐ 家の中のやや重い仕事が困難である |
| ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰ることができない | ☐ 15分くらい続けて歩くことができない |
- ※1リットルの牛乳パック2本分
☐ 横断歩道を青信号で渡り切れない

(参考：国立長寿医療研究センターHPより)

思い当たる項目がある場合は、年齢にかかわらず、生活習慣を見直すなど適切な対応が必要です。



●運動を行うときに確認すること

- ☐ 体調が悪くないか
 (倦怠感／動悸／息切れ／血圧の変化)
- ☐ 運動ができる環境か
 屋内：周囲に危険なものがないか、足元が不安定ではないか、動かないものにつかまることができるか
 屋外：天気や気温、履物に注意
- ☐ 途中で休める場所の確認と水分補給の準備を

●運動ペースに注意を

きつすぎる運動は長続きしません。また、楽すぎる運動も筋肉への刺激が足りず効果が出にくくなります。

運動中のペースの目安として、自分にとって「**ややきつい**」と感じる程度、または誰かと会話しながらできる「**ここにこペースの運動**」を心がけましょう。

●自宅でできるロコモ予防体操 下半身の筋力強化やバランスアップを目指しましょう。

●ハーフスクワット 立った状態からゆっくりと腰を落とすバランスをとるため、腕は前に伸ばす



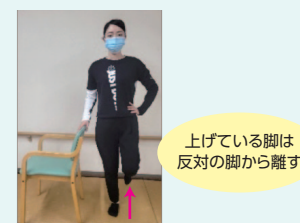
5～10回/1セット 1日1～3セット目標に

不安定な人はイスのせもたれを持つ



1日1～3セット目標に

●片脚立ち イスや手すりなどを手助け、可能であれば何となくチャレンジ



片足30～60秒 1日2～3セット目標に

●立って運動が辛い時は イスに座ってもも上げ



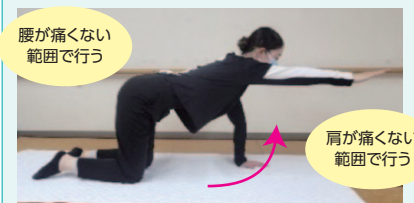
10～20回/1セット 1日1～3セット目標に

●布団などで脚上げ体操 膝を伸ばしで上げ下げ



片足10～20回 1日1～3セット目標に

●四つ這い体操 四つ這いから片手づつ前に伸ばす



片腕を上げたまま10秒キープ 交互に1～3回/1セット 1日2～3セット目標に

●四つ這いバランス 片手と対角線の脚を後ろへ伸ばす



片腕片脚を上げたまま10秒キープ 交互に1～3回/1セット 1日2～3セット目標に



ロコモの予防・改善のためには、**自分ができる運動を見つけ、継続すること**が大切です。運動は毎日行わなくても、1日おきでも大丈夫です。すきま時間にできることから始めましょう。また、運動を継続するためには**しっかりと栄養と睡眠**をとりましょう。数週間後、体力がついて楽に感じてきたら、回数を増やしたり、時間を伸ばすなどしていきましょう。

公民館講座 参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。

【共通事項】 ①市民または市内勤務の人 ②電話または窓口で申し込んでください。

からだに優しい歩き方 「ノルディックウォーキング教室」

2本のポールを使って無理なく全身運動ができる歩き方を体験します。

●講師…ノルディック・ウォークチーム
 ARUKU mont-unZen

①12月11日(日) 午前10時～11時

※雨天時…令和5年1月15日(日)

午前10時～11時

②北有馬ふれあい交流広場

定20人(先着順)

③200円(ポールレンタル料)

④12月8日(木)

⑤北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754



お正月フラワーアレンジメント教室

フラワーアレンジメントを飾って晴れやかに新年を迎えましょう。

●講師…中野 耕伸氏
 (中野ガーデン)

●持参品…花ばさみ、手拭き用タオル

①12月26日(月) ②12月27日(火)

時間共通…午後7時30分～9時30分

③1原城オアシスセンター

④西有家総合学習センターカマス

定各30人(申込多数の場合は抽選)

⑤3,000円(材料費) ⑥12月12日(月)

⑦1原城オアシスセンター ☎73-6766

⑧西有家総合学習センターカマス ☎73-6746



将来に備えたライフプラン

これからのライフプランについて学びます。

●講師…京極 佐和野氏
 (日本証券業協会 金融・証券インストラクター)

①12月20日(火)

午後7時～8時

②深江公民館

定30人(申込多数の場合は抽選)

③無料

④12月12日(月)

⑤深江公民館 ☎73-6716



代謝を上げる筋トレストレッチ教室

身体をほぐしていくストレッチと筋トレを学びます。

●講師…深松 小百合氏
 ●持参品…タオル、飲料水、動きやすい服装

①令和5年1月13日、20日、27日 計3回(金曜日)

午後8時～9時

②北有馬ピロティー文化センター

日野江

定15人(申込多数の場合は抽選)

③無料 ④12月23日(金)

⑤北有馬ピロティー文化センター日野江 ☎73-6754



市LINE公式アカウントが7月にリニューアルしました!!

①総務秘書課(西有家庁舎)
 ☎73-6621

チャットボットで自動案内

市民の皆さんにとって身近な「新型コロナウイルス」「子育て」「健診・検診」「ごみ」について、自動応答により24時間、簡単に調べることができます。

リッチメニューの充実化

「基本メニュー」と「Q&A」をタブの切り替えで表示。必要な情報にすぐにアクセスできます。

あなたが欲しい情報をお届けします

皆さんが受信を希望する項目を選択して、必要な人のみにその情報をお届けします。



市LINE公式アカウント

情報を受け取るには、無料のSNSアプリ「LINE」での**友だち登録が必要です。**