

～むくげ健康だより～



お部屋でもできる運動！ ロコモティブシンドロームを予防しよう



「運動器」に障害が生じたことで、歩行などの機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）」と呼びます。ここで言う運動器とは、体を動かすための組織や器官のことで、具体的には骨、筋肉、関節、神経などを指します。ロコモによって運動機能が低下してしまうと骨が弱り、骨折しやすくなってしまいます。骨折してベッドから離れられない時間が長期化してしまうと、認知症を発生するリスクが高まります。お家での時間が増えていますが、『家でもできる運動』でロコモを予防しましょう！

足のトレーニング 「スクワット」

1. 肩幅よりもやや広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらい広げます。
2. 両手を前に伸ばしてバランスを取りつつ、お尻を後ろに引くようにして上半身をゆっくりと沈めていきます。後ろに倒れたりしないように、やや前傾姿勢にすることがポイントです。また、体を沈めたときに、膝がつま先よりも前に出ないようにします。
3. 元の姿勢にゆっくりと戻していきます（椅子につかまるのも良いです）



深呼吸するようなペースで、ゆっくりと！
1セット5～10回、1日2～3セット行ってみましょう

まずはロコモでないかチェック！！ 1つでも当てはまればご注意を！

- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 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）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳2個程度）
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない

日本整形外科学会参照

発行：介護老人保健施設 むくげのいえ 足立区西新井本町 1-25-36

お問い合わせ：03-5838-0788