



今月のテーマ

ロコモ



そろそろ汗ばむ季節になりましたね。こんな時期は、外に出て運動するのに丁度よい季節です。日頃運動不足の方は運動習慣をつける良い機会です。今月の記事を読んで取り組んでみてはいかがでしょうか？

ロコモって知っていますか？

「ロコモティブシンドローム：運動器症候群（通称：ロコモ）」とは、からだを動かすのに必要な運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、寝たきりになる危険性が高くなる症状をいいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

どういう人がロコモになるの？

<p>痩せすぎ</p>	<p>運動習慣のない生活</p>
<p>スポーツや事故によるケガ</p>	<p>肥満</p>

これに当てはまる人は、ロコモになるかも…

はじめようロコモ！



転倒予防、骨折予防などのためにロコモを行います。

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコモのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まず「片脚立ち」と「スクワット」を始めましょう。

◆ロコモレ1：片脚立ち
左右1分ずつ、1日3回行いましょう



【ポイント】
・姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
・支えが必要な人は机に手や指をつけて行います。

◆ロコモレ2：スクワット

深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。

【ポイント】

- ・動作の最中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、机に手をつけて行います。

参考文献：ロコモチャレンジ！推進協議会



健康寿命とは

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

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。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。健康寿命を守りましょう！

要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そしてその要因の第1位は「運動器の障害」だそうです。要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっての問題になります。あなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。

要支援・要介護に至る要因

1位	運動器の障害
2位	脳卒中
3位	認知症

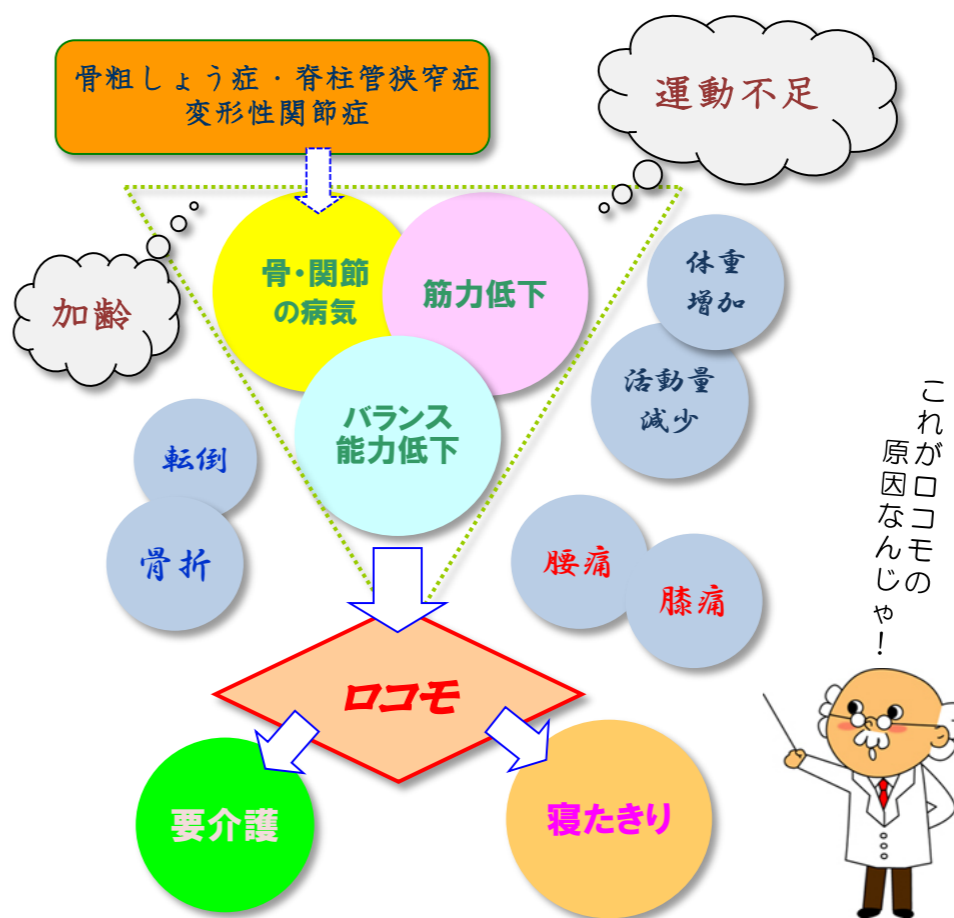
厚生労働省国民生活基礎調査より
平成22年度

	平均寿命	健康寿命
男	79.55	70.42
女	86.30	73.62

厚労省「健康日本21（第2次）の推進に関する資料

ロコモを引き起こす原因

なぜ、ロコモになるのでしょうか？その理由としては、「加齢」と「運動不足」による筋力の低下とこれが引き起こすバランス能力の低下、骨や関節の病気が挙げられます。骨や関節の病気には、骨粗しょう症、変形性膝関節症があります。運動不足は骨密度の低下も招きます。



これがロコモの原因なんじゃ！



入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで

葛飾区名所ガイド

漫画『キャプテン翼』のキャラクター銅像が！

サッカー漫画の金字塔で、世界中の子供たちを夢中にさせた名作『キャプテン翼』の銅像が葛飾区の四ツ木・立石地区に建っています。なぜかという、主人公の架空の街「南葛市」は、作者の高橋陽一氏の出身地である葛飾区出身校の名前からつけたそうです。8体の人気キャラクターを探しに出かけてみては？【参考：かつしかまるごとガイド】



お知らせ

短時間通所リハビリを開始致します。平成二十七年五月からご利用開始予定の通所リハビリを開きさせていただきます。ぜひ一度お問い合わせください。この短時間通所リハビリは、送迎バスが出ませんので御家族様の送迎が必要となります。