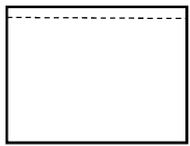




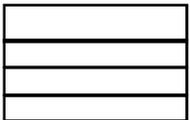
新型コロナウイルスの感染拡大のために外出自粛が続いている中で、体を動かす機会が減っています。

今回、塔寺区の植田接骨院の植田先生にご協力をいただいて、骨や筋肉などの衰えから立ったり歩いたりする機能が衰える「ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防の運動を掲載しました。植田先生からは「ラジオ体操第一も簡単にできて良い体操です」とのことでしたので、毎日の習慣にぜひ、実施しましょう。また、簡単にできる「キッチンペーパー簡易マスク」の作り方も一緒に載せましたので、マスクがない時に作ってみてはどうでしょうか。

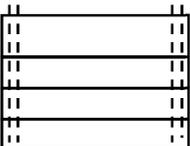
＜キッチンペーパー簡易マスクの作り方＞



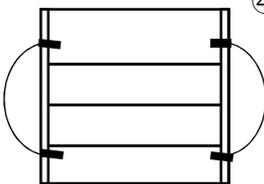
① キッチンペーパーを2枚重ねて、長辺を1cm程度折り返す（上部・鼻側）



② ひだを折る（上部・鼻側は少し広めにする）
最後に下部・あご側を少し折り返す



③ 裏に返して両端を二回折る
※ひだが広がる場合には洗濯ばさみなどで仮止めする



④ 両端に、マスクゴムや耳が痛くならないようなストッキング（足部分）を輪切りにしたものなどをホッチキスで止める
※ホッチキス針の平らな部分が、内側になるように止める

簡易的なマスクで、感染を完全に防げるわけではありません。こまめな手洗い・うがいをしっかりとしましょう！！

ロコモのチェック（ロコチェック）

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上す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
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 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

筋力・バランス能力の低下



- 腰回りの筋力低下
- 膝回りの筋力低下
- 持久力の低下、腰の疾患
- 歩行速度の低下

※腰や膝に痛みがある場合は、医療機関を受診して痛みを抑えれば負の連鎖を断ち切る。

1つでも当てはまったら

ロコモの可能性あり！

＜片脚立ち＞

バランス能力を高めると同時に、股関節の周りの筋肉を鍛えることができる。

必ずつかまるものがある場所で行う

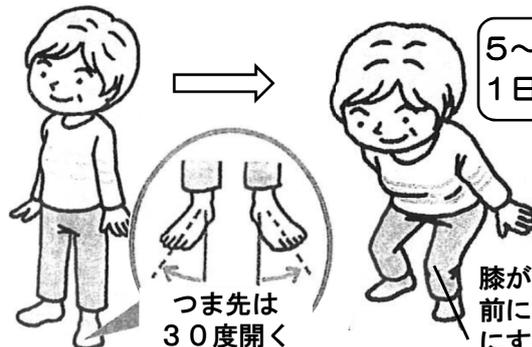


左右1分ずつ
1日3回行う
無理をしないで自分のペースで！

床につかない程度に上げる

＜スクワット＞

太ももの筋肉、お尻の筋肉、腹筋、背筋などさまざまな筋肉をまとめて鍛えることができる。特に下半身の筋肉を鍛えられる。



5～6回繰り返す
1日3回行う

つま先は30度開く

膝がつま先より前に出ないようにする