

令和2年5月8日発行

高寺コミセンだより



人口と世帯数（4月1日現在）

世帯数	250世帯（0）
人口	726名（+1）
男性	363名（+2）
女性	363名（-1）

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頂いて、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。また、「ラジオ体操第一も簡単にできて良い体操です」とのことですので、毎日の習慣にぜひ実施しましょう。

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 → 筋力・バランス能力の低下が原因
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上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 → 腰周りの筋力の低下が原因
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である → 膝周りの筋力の低下が原因
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない → 持久力の低下、腰の疾患が原因
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない → 歩行速度の低下が原因

1つでも当てはまったら
ロコモの可能性

7項目のうち1つでも該当する項目があった場合はロコモの可能性がある。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れる。

ロコトレで関節の周りの筋肉を鍛える

●片脚立ち

必ずつかまるものがある場所で行う



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。無理をしないで自分のペースで行う。

左右1分間ずつ

1日3回行う

●スクワット



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

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、下半身の筋肉が鍛えられる。

5～6回繰り返す

1日3回行う

みんなで体を動かそう！

お知らせ

高寺地区地域づくり協議会の総会も新型コロナウイルス感染拡大防止のために書面表決となりました。主な事業の年間日程を掲載しますが、今後の感染症の状況次第では中止も想定されますことをご了承ください。開催有無について随時更新いたします。

・健康づくりソフトボール大会 6月14日（日）

・東松峠ウォーキング大会 10月17日（土）

・新春交歓会 1月10日（日）

・地区町民大運動会 9月6日（日）

・健康づくりバレーボール大会 12月6日（日）

・親子移動教室 2月27日（土）

発行・編集：高寺コミュニティセンター ☎・📠：0242-85-2001

E-mail: takatera-cc@town.aizubange.fukushima.jp