

我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『これ出来ますか?! 噂のロコモ』です
 足腰が弱ってきたな～と感じたら、ロコモティブシンドロームの始まりかも・・・。



ロコモティブシンドロームって?

ロコモティブシンドロームとは、通称ロコモと呼ばれ、加齢や病気、怪我などからくる『運動器障害』の事を言います。
 運動器障害とは、歩くのが困難・・・とか膝が痛くて長く立ってられない・・・など、生活の自立度が下がった状態を指しています。
 立つ・歩く・走る・登る等の日常生活に必要な、身体を移動させる能力に不安を感じたら、是非参考にしてください。

健康寿命って知っていますか?

世界に誇る長寿国・日本! 平均寿命は男性80.5歳!、女性86.8歳!(平成27年度発表)
 長く生きていけば身体には色々とガタが来るものです・・・。
 放っておくと、トイレもひとりで行けなくなる可能性も出てきます・・・。それは困った・・・
 そうならない為にも、支援や介護を必要とせず、自立した生活を送れるように、健康管理・体力管理をしておきたいですね!
 健康寿命とは自立生活を送れる寿命の事で、男性は平均71.2歳、女性は74.2歳と言ったデータが出ています。あなたは大丈夫?

これが出来れば一安心! でも一つでも引っかけたら・・・

みんなでロコモチェックをしてみよう!

②つまずいたり滑ったりする?

④横断歩道を青信号で渡りきれない



①片足立ちで靴下が履けますか?

③階段を上る時手すりが必要?

⑤15分程度続けて歩けない?



⑥2kg程度の買い物の持ち帰りが困難?

⑦掃除機掛けや布団の上げ下ろしが困難?

ロコモ予防の特効薬は、やっぱり日々の運動です!

歩行機能を正常に保つためにも、また今以上に筋力低下をさせないためにも、効果的な運動が必要となります。
 ここではお勧めの、ご自宅で簡単に続けられる運動を紹介しします。是非続けてみてください。

下腿のトレーニング

カーフレイズ(踵の上げ下げ)



毎日50回! 出来そうなら100回
 を目標に続けてみましょう。

スロースクワット(膝の曲げ伸ばし)

②ももを鍛えるスクワット



10秒でゆっくりお尻を降ろして、10秒で
 ゆっくり立ち上がります 20回目標に!

あなたの脚力は大丈夫ですか?



イスから片足だけで立ち上
 がる事が出来ますか?
 しかも、連続で5回!
 これが出来たら合格です!
 自分の体重を片足でコン
 トロール出来ない、脚の衰
 えは、すぐそこまで忍び寄っ
 て来ますよ!?

次号予告:10月号は『運動と脳の関係』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林