長野市保科温泉・若穂いこいの家
NEWS LETTER
2014 vol.2

■ ロコモティブシンドローム(ロコモ)って何？

・最近よく耳にする「ロコモ」ってなんでしょう？実は、私たちの暮らしに密接な関係があるんです。
・ご存知の方も多い「メタボ」が心臓や脳血管など「内臓の病気」であるのに対し、「ロコモ」は、骨や関節、筋肉など「運動器の障害」をさします。「健康寿命」を伸ばすために、日常生活に運動を取り入れましょう！

Check 7つのチェックポイントでロコモ度を確かめよう

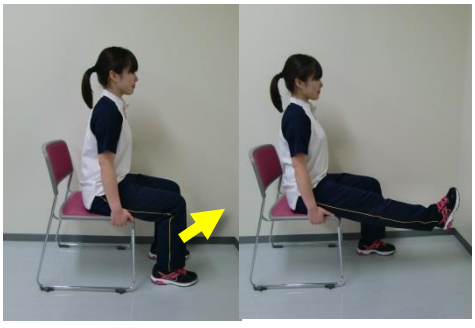
		チェック欄
1	家の中でつまずいたり滑ったりする	☐
2	階段を上るのに手すりが必要である	☐
3	15分くらい続けて歩くことができない	☐
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	☐
5	片脚立ちで靴下がはけない	☐
6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2本程度)	☐
7	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	☐

出典:「ロコチェック」ロコモチャレンジ！推進協議会

Challenge ストレッチや運動にチャレンジしよう

◆ 暮らしの中で行えるストレッチの紹介 ◆

①両手で椅子を持ち、背筋を伸ばします。
②足を腰幅に開き、片脚の踵を押し出すように
ゆっくり伸ばし(膝とつま先は上に向けるように)、
ゆっくり元に戻します。
③20回を1セットとして、1日に2セット行います。
「正しい姿勢で　呼吸は止めずに　動かしている筋肉を意識して」行いましょう



毎日の暮らしに運動を“ちょい足し”してロコモ予防を！

●自転車や徒歩で移動する
●エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使う
●掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ
●テレビを観ながら、トレーニングやストレッチ
●仕事の休憩時間に散歩
●スーパーまで歩いてお買いもの
●歩幅を広くして、速く歩く
●ラジオ体操を行う

製作・発行　長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス