

みなみだて



Vol.1

発行日：2020年5月12日

# 健康通信

~Don't give in COVID-19!!~

発行：社会医療法人 **みゆき会**  
ライフケアセンター南館  
南館クリニック  
Cure & Care

【住所】〒990-2461 山形市南館四丁目1番45号

【電話】023-647-6030 【FAX】023-646-0566

【担当】作業療法士 今田 恭裕(こんた やすひろ)

## 本紙発行にあたって

『地域に根差した施設』であるために今出来ることは何か。この思いで本紙発行を考案しました。

最近の新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地域の方々が主体となって運営している健康維持のための様々な集まりが行えなくなっている今、本紙が皆様の健康維持に少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

## 『みなみだて健康通信』って何？

『**姿勢**と**運動**』の観点から日常生活上で起こる様々な体の不具合を治療する専門職である私達（理学療法士・作業療法士）が、毎回テーマを決めて **自宅でできる簡単な運動** を紹介させて頂く情報紙です。

今まで地区の皆さんで集まって行っていた運動の代わりに・・・家事や仕事の合間に・・・テレビを見ながら・・・などなど、**ご自分のペース**で行なってみてください！



今回の担当  
作業療法士 今田恭裕

今回は『**ロコトレ**』を紹介します！！

『ロコトレ』は日本整形外科学会でも推奨している、**体の衰えを予防するための**簡単な運動です。

体力を落とさないためには・・・1日の内で **20分以上**立って活動する時間を持ちましょう！

※これには家事等の時間も含まれます。

運動は裏面に！！

# ロコトレ

① 片足立ち(左右1分ずつを1日3回)



② スクワット(5回を1日3回)



まだまだ物足りないという方は・・・

かかと上げ(10回を1日3回)



一歩踏み出し(10回を1日3回)



今後も『足の体操』や『腰痛軽減のための体操』などを掲載予定です！

「こんな体操が知りたい」などのリクエストも受け付けておりますので、上記連絡先

までご連絡お待ちしております！！

この『みなみだて健康通信』はコチラから

無料でダウンロード出来ます！



facebook



『南沼原高齢者の健康に役立つ情報』