


みなみだて健康通信

Imagine the world post 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

【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)

今年度の『みなみだて健康通信』は・・・

昨年度末のアンケート結果を参考に、地域の皆様の関心度の高かったテーマを、より分かりやすく、より内容を充実させてお届けいたします！

是非、ご自宅での健康維持にご活用ください！

今月の話題

ロコモを予防して健康寿命を延ばそう！

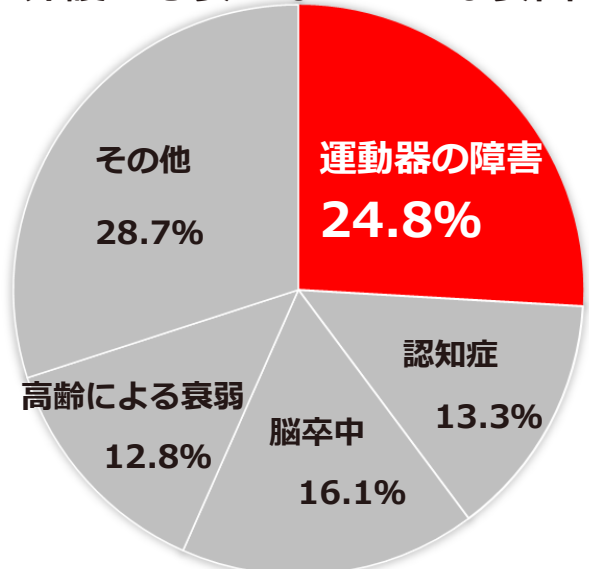
ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、骨・筋肉・関節・神経など、運動に関わる体の部分が衰える事で、**移動する力が低下した状態を言います。**
 ロコモを防ぐことは健康寿命を延ばすためにとても重要です！



今月の担当
 作業療法士 今田恭裕

骨・筋肉・関節・神経を**運動器**と言います。
 これらはお互いに連携して働いています。
 どれか一つが弱っても、スムーズに体を動かすことができなくなってしまいます。

介護が必要になった主な要因



1. ロコモと健康寿命との関係

右の図は介護が必要になった要因をグラフにしたものです。

この事から、**ロコモ(運動器の衰え)**を予防することで、**要介護状態になるリスクを大幅に軽減**することができると考えられています。

皆さん、
運動器を鍛えて健康寿命を延ばしましょう！

なんと、全体の約1/4がロコモ関連！

参考：2019年国民生活基礎調査より一部改変

2. 自宅で簡単にできる！ロコモチェック！

※以下の項目の1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ① 片足立ちで靴下が履けない | <input type="checkbox"/> ⑤ 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個程度) |
| <input type="checkbox"/> ② 家の中でつまずく・滑る | <input type="checkbox"/> ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない |
| <input type="checkbox"/> ③ 階段を上がるのに手すりが必要 | <input type="checkbox"/> ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| <input type="checkbox"/> ④ やや重い仕事が困難
(掃除機かけ・布団の上げ下ろし等) | |

3. ロコモ予防におすすめな運動はこの2つ！

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は自宅で簡単にできるたった2つの運動です！

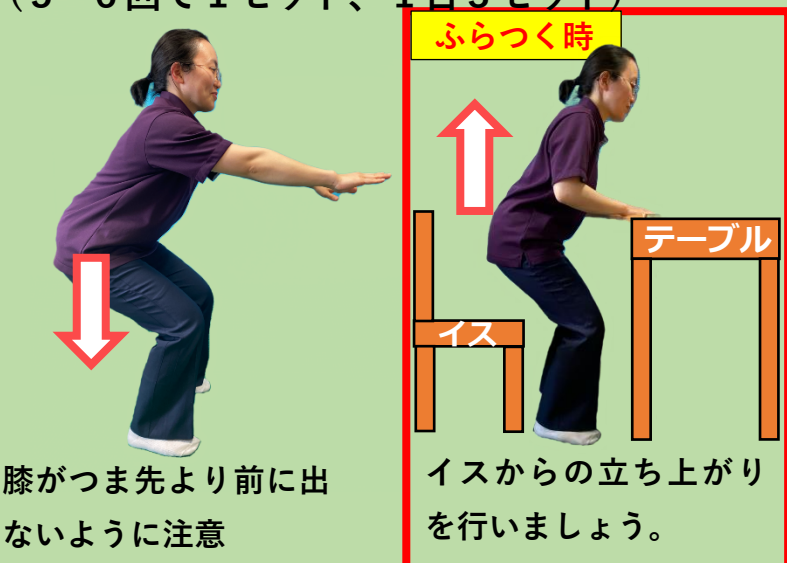
① 片足立ち

(左右1分間1セット、1日3セット)



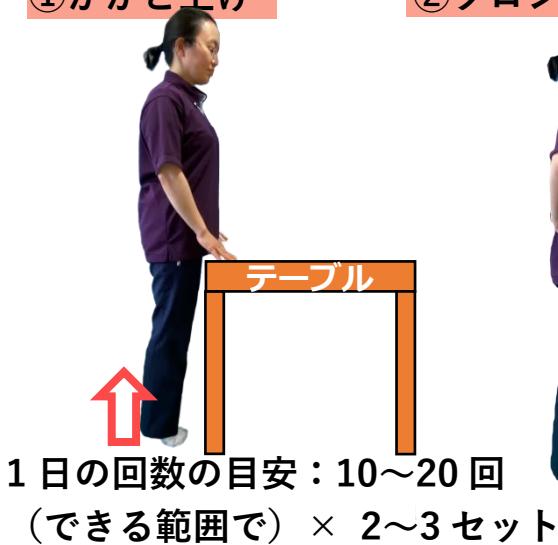
② スクワット

(5~6回で1セット、1日3セット)

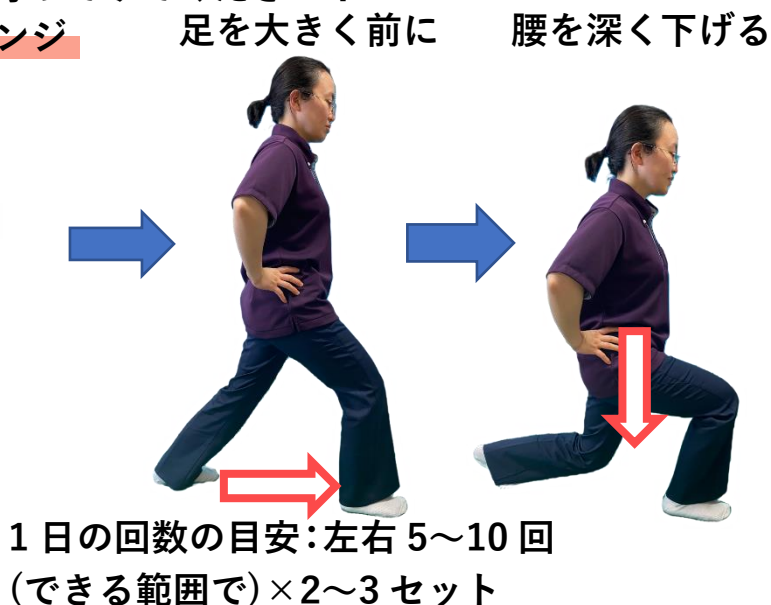


※物足りない方は下の運動を追加して行ってみてください！

① かかと上げ



② フロントランジ



健康教室を再開しました！

今回は、「足と健康について」というテーマで、
7月21日、28日、8月4日の日程で開催致します！
詳しくは下記連絡先までご連絡ください！

ご予約：【南館クリニック ☎023-647-7555(14:00~17:00)】

facebook

『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！



【南沼原高齢者の健康に役立つ情報】