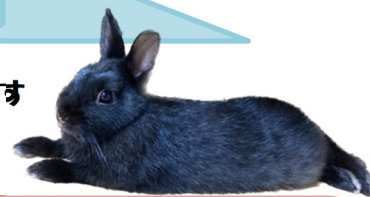


今回の理学療法だよりは「**ロコモティブシンドローム**」についてです



ロコモティブシンドロームとは??

加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

いつまでも歩き続けるために、ロコモの予防や進行を抑えて運動器を長持ちさせ、健康寿命を延ばしていくことが大切です(´ `)ノ

では、実際にチェックしてみましょう！

1.片足立ちで靴下がはけない	
2.家の中でつまずいたり滑ったりする	
3.階段を上がるのに手すりが必要である	
4.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)	
5. 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1L の牛乳パック 2 個程度)	
6. 15 分くらい続けて歩くことができない	
7.横断歩道を青信号で渡り切れない	

7 項目のうち、1 つでも当てはまれば、運動機能が衰えているサインです！！

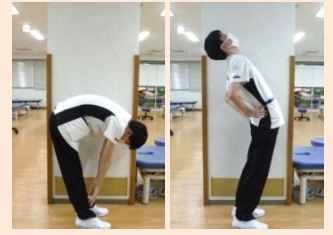
当てはまる項目が 0 になるようにトレーニングしましょう(´^`)



～ まずは準備体操 ～

いくつか運動を紹介するので
お家でやってみましょう🐰

○体前屈
立って体を前に
5秒倒し、その後
5秒体をそらしします。



○肩回し
手を肩に添えて、
前まわし5回、
後ろまわし5回します。



○足踏み
その場で、腕を大きく振りながら
20回足踏みします。



～ それでは Let's try!!!! ～

片足立ち:30秒～1分

壁や手すりをもち、片足を挙げたまま立ちます。
この時、背筋は伸ばし、胸を張りましょう！

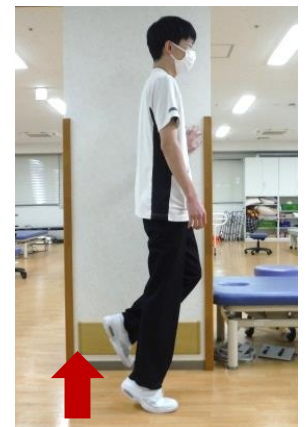


スクワット:10回

両足を肩幅に開き、手すりや机などを支えにし、
椅子に座るように屈伸運動をします。
手の支えがなくてもできる人は、手を離して難易度UP！

踵上げ:10～20回

壁や椅子を持って両足で立ち、
踵を挙げてゆっくりとおろします。
自信がある方は、片足でも挑戦してみましょう！



各運動、1日3セットを目標に毎日行いましょう！

運動が終わった後は、しっかりと水分補給・ストレッチをしましょう(^_^)v