

人生の最後まで自分の足で歩く！

「ロコラジさろん」参加者募集！

健康寿命を延ばしましょう

ロコモって？

運動器の障害により移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモが進むと介護が必要になるリスクが高くなります。



いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。
健康寿命：健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

ロコラジさろんとは

ロコモ体操（ロコトレ）とラジオ体操を組み合わせたもので、主に体の下半身に効く「ロコトレ」と体の上半身に効く「ラジオ体操」を理学療法士指導のもと行います。ま

た、運動だけでなく、顔の見える地域の方々との交流（「さろん」）を通じた生きがい作りの場です。

ロコラジさろんイメージ



ロコトレ



ラジオ体操



さろん

内容 簡単な筋力・バランステストのほかに、DVDを用いて「ラジオ体操」と「ロコトレ」を理学療法士と一緒にを行います。
対象 ・おおむね65歳以上の町内在住の方
・地域で介護予防など高齢者の健康づくりに携わる方

開催日程（いずれも木曜日）

- ①前期講座 10月12日・26日、11月2日・9日
- ②後期講座 11月30日、12月7日・14日・21日

※4回で1講座の教室を2回実施します。
時間 10時30分～11時45分
場所 総合センター
定員 ①②ともに30名

※前期・後期両方に参加した場合、どちらか一方に参加される方を優先します。
申込期間 9月11日(月)～27日(水)までに福祉課窓口または電話で受付
※参加無料

地域で丈夫な体作りを目指して

今後は各地域に出向いて「ロコラジさろん」を実施していく予定です。

「伊奈のロコラジさろん」について、ロコモ チャレンジ！推進協議会（伊奈病院整形外科部長）石橋英明先生にお話を伺いました



長生きをしても、体が痛いことや動けないことはとても辛いと高齢の方からよく聞きます。寿命が延びても、寝たきりや介護が必要だと大変です。健康に日常生活を送る、つまり健康寿命を延ばすためには、健康な足腰を保つことが大切です。つまりロコモ予防です。

ロコモかどうかチェックを

①運動習慣がない、②生活の中での動きが少ない、③栄養摂取が多すぎか少なすぎ。この3つはロコモを進行させる要因です。そして、この逆をいくのがロコモ予防です。

まずは、ご自身がロコモの疑いがあるかチェック（次ページ）してみてください。該当がある場合は、運動、栄養、生活の見直しをしましょう！！

全身をバランスよく鍛えるロコモ予防の運動としては、ロコトレと呼ばれるスクワット、片脚立ち、かかと上げをお勧めしています。下肢の筋力とバランス能力を鍛えることが、ロコモ予防に有効だからです。そして、上半身の動きが多いラジオ体操をロコトレと組み合わせると、ばっちり全身運動になります。こうした全身運動を続けることにより、ロコモはもとより、高血圧や糖尿病の予防効果も期待できます。

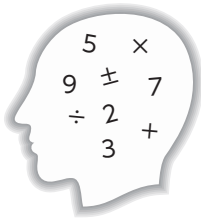
みなさんの交流の場

実は健康寿命の延伸には、社会や人とのつながりが大切だということが分かっています。体操するとともに、健康や運動、栄養について気をつけていることなどをほかの人と共有できる交流の場（サロン）があると完璧です。それが、ロコトレ、ラジオ体操、サロンの3つを組み合わせた「伊奈のロコラジさろん」という訳です。

専門の理学療法士が指導しますので、運動習慣がない、どう運動すればよいのか分からない、続けられるか不安という方も気軽に参加してみてください。いつまでも自分の足で歩け

最近、物忘れが気になりはじめた。人と話す機会が減った。外に出るのがおっくうになった。そんな経験はありませんか？仲間と会話を楽しみながら脳を活性化させ認知症予防をしてみませんか。

簡単な読み書きや計算などの教材を使用した1回30分の教室です。サポーター支援のもと、個人のペースに合わせて計算や音読を行います。



「いきいき脳力教室」参加者募集！

「ロコラジさろん」と一緒に参加して脳も健康に！

あなたは大丈夫？
ロコモチェック



家の中でつまずいたりすべったりする



階段を上がるのに手すりが必要である

※ロコモ チャレンジ！推進協議会 WEB サイトより転載

るように、「伊奈のロコラジさろん」で健康寿命を延ばしましょう！！

「ロコラジさろん」と同じ日程で「いきいき脳力教室」

も開催します。両方に参加すると、足腰の健康、物忘れ防止、脳の若返りになって、足腰も脳も健康な状態を保てますよ！！

開催日程(全14回) 10月26日、11月2日・9日・17日・30日、12月7日・14日・21日、平成30年1月11日・18日・25日、2月1日・15日・22日(原則木曜日。11月17日のみ金曜日)

※10月5日(木)午前中に初回の説明会を行います。

時間 9時30分～10時

場所 総合センター

対象 おおむね65歳以上の町内在住の方

※原則、14回参加できる方

定員 15名

開 9月11日(月)～27日(水)までに福祉課窓口または電話で受付

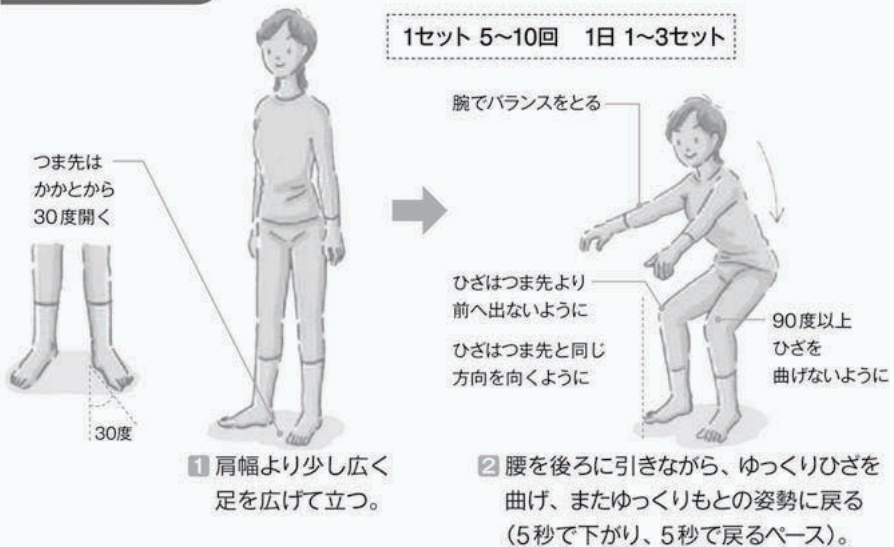
※参加無料

毎日
つづけよう
ロコモ運動
(ロコトレ)

スクワット

下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん

1セット 5～10回 1日 1～3セット



片脚立ち

バランス能力を高め、脚のつけ根の骨を強くする

両手を腰に当て、片足を床から5～10cm上げて静止する。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう



左右1分間ずつ
1日 1～3回

5～10cm

かかと上げ

ふくらはぎの筋力アップで転倒予防

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上げて、ゆっくり下げる。

支えが必要な場合は、壁や机などに手をつけて行いましょう



1セット 10～20回
1日 1～3セット

かかとは軽く上げる程度でよい

※骨折している人、なんらかの治療を受けている人は、医師に相談のうえ行ってください。

※公益財団法人 骨粗鬆症財団「毎日つづけよう ロコモ運動」より転載