

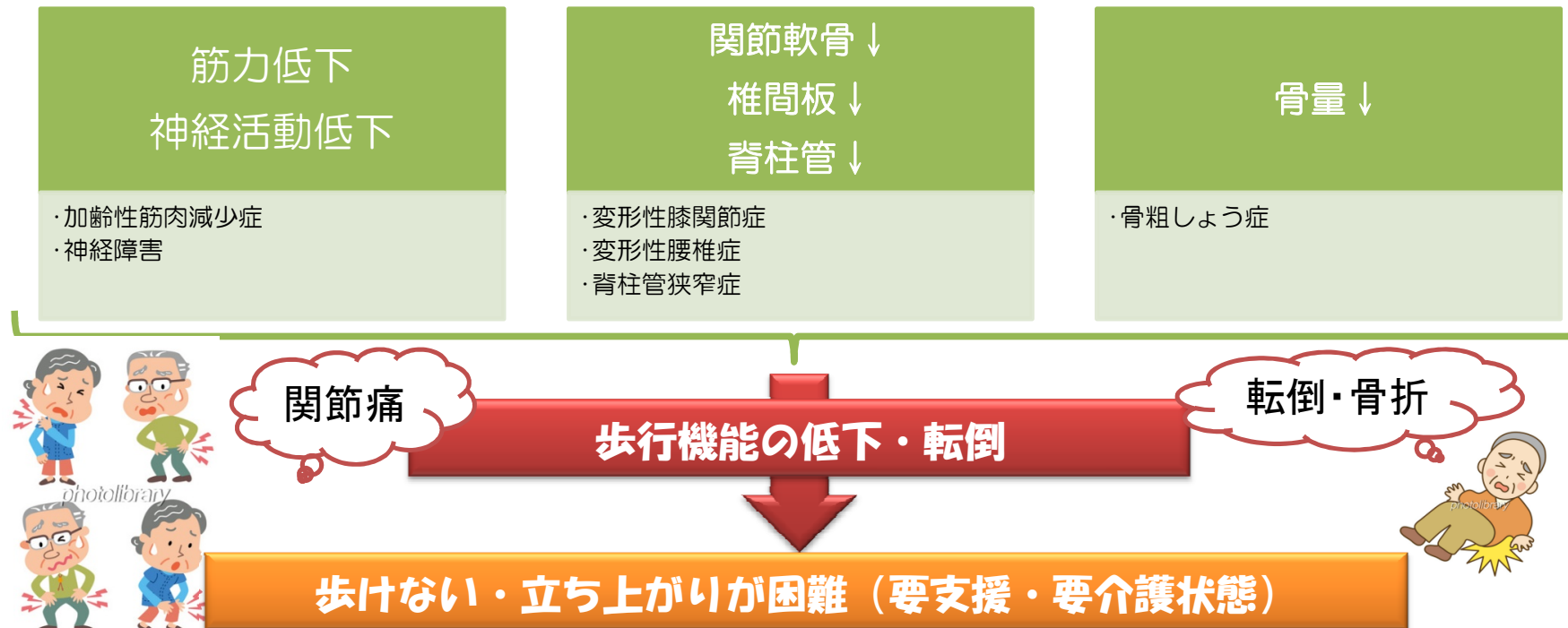
ご存知ですか？ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器症候群のことで「**運動器の障害**」により要介護の状態や要介護リスクの高い状態になることです。

運動器とは。筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経などの身体運動にかかわるいろいろな組織・器官のことです。

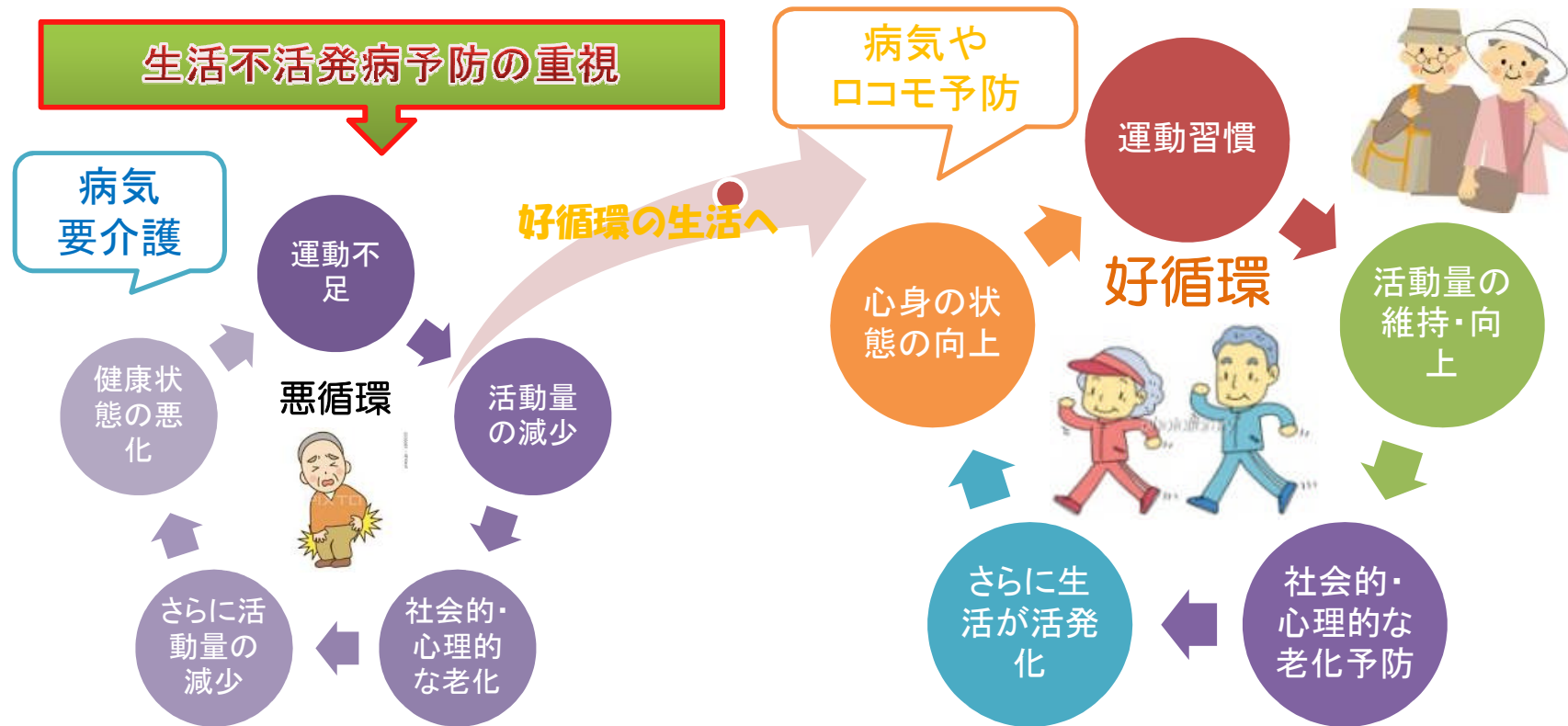
高齢者は、これら運動器に様々な障害が合わさって、「立つ・歩く」などの移動する能力に支障をきたすようになります。ロコモが進行すると 膝や腰が痛くて「**立っていられなくなる**」「**長時間歩けない**」「**お風呂やトイレに一人で行けない**」など生活に支障を来し、要介護状態となるリスクが高くなります。

自ら動くことを心がけ、生活を活発化させることでロコモを予防しましょう。



いつまでも元気でいきいき暮らすために ～日頃から体を動かす習慣を～

「おっくうだから」「疲れるから」と体を動かさないと運動機能の低下だけでなく、心臓や肺の機能、気持ちも低下してきます。高齢になっても体を動かすことで生活は活発になり、運動機能、心身機能も改善します。意識して体を動かすようにしましょう！





～めじろん元気アップ体操～



元気な高齢者はさらにいきいきと！！要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために～

めじろん 元気アップ体操

特徴

- 短時間で効果的なエクササイズを精選（よりすぐり）
- 筋力トレーニング、バランス運動中心
- 負荷はやや高め
- 弱い運動・強い運動（身体状態により選択可）
- 全てできない時には ビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

運動量の目安：1～10を各5～10回 1～2セットを週2～3回

ステップ1 体力に自信がない方・足腰の弱りが気になる方

- ・軽い運動で筋力アップ（ストレッチ→軽い運動→ストレッチ）

ステップ2 つまづきや転倒が気になる方（立って運動できる）

- ・強い運動で筋力アップ（ストレッチ→強い運動→ストレッチ）

ステップ3 体力に自信がある方

- ・強い運動でさらに筋力アップ（ストレッチ→強い運動→ストレッチ）

強い運動を1回10～15回 2セット週2～3回をめざしましょう！