

令和元年11月号

リハビリニュース

令和元年11月1日発行

発行者 機能回復訓練部

マネージャー 井上友太

★「ロコモ」とは…？

運動器(骨・関節・筋肉・神経など)の障害のために移動能力の低下をきたした状態をロコモティブシンドロームといい、やがて寝たきりの状態へと経過を辿る危険性があります。

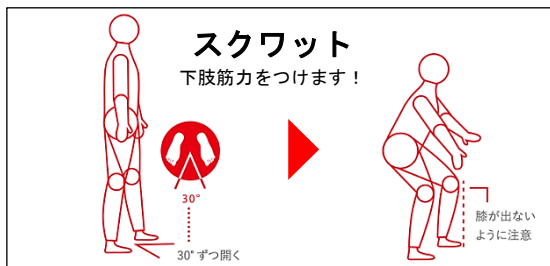
★もしかして、あなたもロコモかも…？

	片脚立ちで靴下がはけない	家の中でつまづく	階段では手すりが必要
7つの ロコチェック	1	2	3
家のやや重い仕事が困難	買い物をして持ち帰るのが困難	15分続けて歩くのが困難	横断歩道を青で渡りきれない
4	5	6	7

※1つでも当てはまればロコモの心配があります！

★ロコモを防ぐには「ロコトレーニング」！

・下半身を鍛えてロコモを予防しましょう！簡単なトレーニングを2つほど紹介します。



★ロコモを防ぐには栄養も大切！

- ・骨や筋肉の“素”は毎日の食事から！
- ・きちんと食べて食生活でも「ロコモに負けない身体」をつくりましょう！



編集後記

次回は『フレイルにならないために！』です。過去にもフレイルについて掲示しておりましたので、おさらいも兼ねて新たな情報をご紹介します。