

「やらまいか!」今日からできる健康づくり

ロコトレ
(ロコモーション)
トレーニング
やってみよう!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、立ったり、歩いたりすることが苦手になってきた状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)略して「ロコモ」といいます。

ロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

ロコトレ ① 開眼片足立ち

回数の目安:左右1分間ずつ 1日3セット

- ① 机などの横に、背筋をまっすぐにして立つ
- ② 右手をついたら右足を1分上げる
- ③ 左手をついたら左足を1分上げる

ポイント
転倒しないよう必ず机などつかまるものがある場所で行う

ポイント
床につかない程度片足をあげる
※足を上げ過ぎるのは危険です

★支えが必要な人は机に手や指をつけて挑戦!



ロコトレ ② スクワット

回数の目安:1セット5~6回 1日3セット

- ① 足は肩幅より少し広く開き、つま先は30度ほど外向き

ポイント
・安全のために椅子やソファーなどの前で行う
・深呼吸をする要領で、息を止めずに5~6回繰り返す
・太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識する



- ② 椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろす

- ③ ゆっくり戻す

ポイント
・膝がつま先より前に出ないように
・膝の曲がる向きは、足の人差し指の方向にする
・膝の曲がりは90度を越えないように

体調に不安がある時などは、医師に相談してから始めましょう。
また、痛みを感じた場合はすぐに止め、医師に相談しましょう。

「一汁三菜」を始めよう!

汁物1品とおかずの3品(主菜1品+副菜2品)で「一汁三菜」。日本の食卓に伝統的に根付いている食事スタイルは理想的な栄養バランスがとれ、世界に誇るものです。貴重な食文化の継承とともに、健康的な食生活を実践しましょう。

「和食」ユネスコ無形文化遺産登録!



「だ液腺マッサージ」をやってみよう!

だ液には「消化を助ける」「歯と歯ぐきを守る」「全身の健康を守る」といった働きがあります。

食前が効果的!



「お口の筋肉マッサージ」をやってみよう!

歯磨きのついでにできる、一石二鳥の歯つらつ習慣!

歯ブラシの背で、左右の頬の内側の筋肉をマッサージします。硬くなった頬の筋肉が柔らかくなり、お口の機能がアップ。

年に一度は歯医者さんに行こう!

かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

自分の歯で食べる!
80歳になっても自分の歯を20本以上残す「8020」を目指しましょう。



20本以上、自分の歯がある人の割合(80~84歳)
全国... 28.9% (平成23年度歯科疾患実態調査結果) 浜松市... 47.6% (平成23年度浜松市市民アンケート)