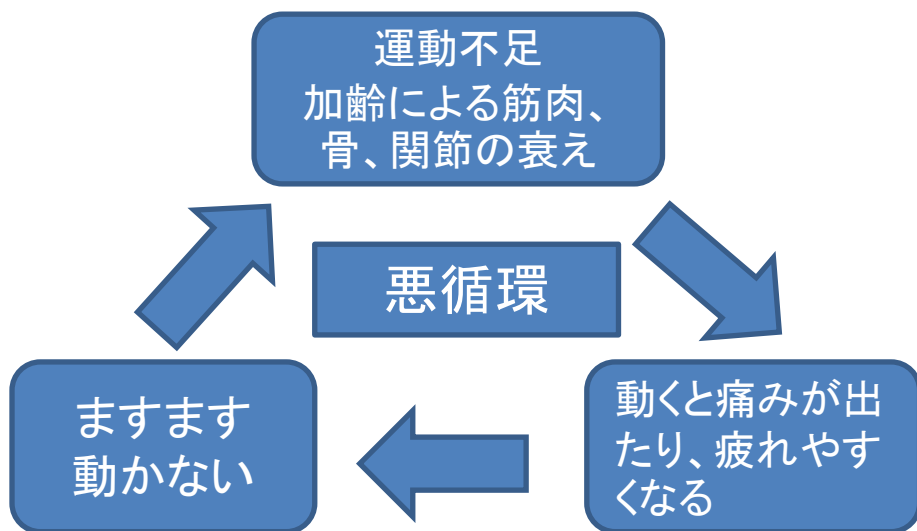




要介護状態に潜むロコモティブシンドロームとは！？



ロコモとは「運動器の」という意味で、ロコモティブシンドロームとは別名運動症候群と呼ばれます。

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、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。

どこでもできる簡単ロコモチェック！

まず、皆さんがどの程度ロコモティブシンドロームのリスクがあるか、簡単にチェックしてみてください。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 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
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



上記の項目に一つでもチェックがつくようであればロコモティブシンドロームの可能性があり、注意が必要です。

老化は脚から！！

日常の生活で活動したり、スポーツでからだを使うためには筋肉のはたらきが必要です。加齢により筋力も低下しますが、筋力の低下はまず脚、体幹の筋肉からはじまり、腕の筋肉は最後に低下します。

つまり、老化予防として大切なのは、脚の筋力です。運動は毎日の積み重ねが大切となります。例えば、意識して階段を昇る、大股で歩くなど日常生活の中で脚を鍛える動きを取り入れることをお勧めします！



身体を鍛えて健康寿命を延ばそう！ いつでもできる簡単起立運動！！

開始姿勢



終了姿勢



運動の方法・注意点

- ①椅子に浅く腰かけ、背筋を伸ばす
★視線はまっすぐ前を向きます
- ②股を開き、膝とつま先が外側を向くようにする
★膝がつま先より内側に向かないように注意！
- ③軽く前屈みになり、お尻を椅子から浮かす
★背中が丸まらないように、おへそを突き出す！
- ④3秒その姿勢をキープし、ゆっくりと座る
★息を吐きながら、呼吸は止めない！

運動の効果は主に大腿部の内側～前側の筋力強化です。
運動によって痛みがでる場合は、無理せず運動を中止してください。



病院食のご紹介



当院では、入院中でも季節を感じながらお食事を楽しんで頂けるよう、毎月行事食を取り入れています。
今回は、7月7日七夕の夕食に提供したお食事をご紹介します！



- ☆鮭の混ぜご飯
- ☆おくらの冷や汁
- ☆揚げ出し豆腐
夏野菜添え
- ☆もやしと胡瓜の梅和え
- ☆マンゴープリン

<相澤東病院健康教室・東病院祭りの予定>

- 8/4(金) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 8/19(土) 10時～12時 第2回 相澤東病院夏祭り
- 9/1(木) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 9/21(金) 16時～17時 自分でできる認知症チェックと予防
- 10/6(木) 15時～16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！

※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。
※都合により日時の変更がある場合があります。
※事前に予約が必要となります。

お問い合わせ:0263-33-2500