

毎月1日は「運動の日」

健康増進課では毎月1日を『運動の日』とし、運動と健康に関する情報発信や運動教室の開催など、市民の健康づくりを応援します。自分の健康は自分で守れるように、健康に関する知識・実践力を磨いていきましょう。今月は「**ロコトレ**」についてです。

ロコトレってなに？



ロコモーショントレーニング（ロコトレ）は、ロコモティブシンドロームを予防し、改善するための日本整形外科学会が提唱している運動です。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。

7つのロコチェック

- 1 片足立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1 リットルの牛乳パック2個分
- 6 15分くらい続けて歩くことができない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない

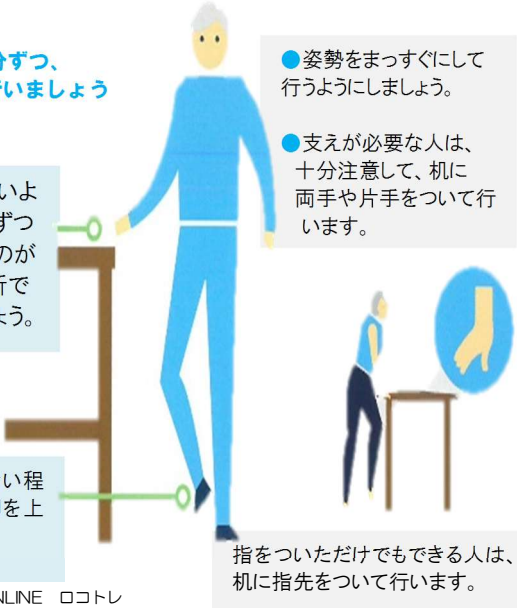
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

(参考) ロコモONLINE ロコトレ

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

ポイント ※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



マスク熱中症に注意しましょう！



マスクを着用すると...

- ・体温が上昇しやすくなる
- ・のどが渇く感覚が鈍くなる
- ・顔を覆うことで皮膚呼吸での水分が失われる量が増えてしまう。

予防対策はありますか？

- * 気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす



水分補給
部屋の換気

