

ささえりあ三和は熊本市の委託機関で、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々を担当しています。

## ロコモ予防で元気で長生き！

**ロコモティブシンドローム (ロコモ)** とは運動器 (骨・関節・筋肉等) の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下し、介護が必要になる危険性が高い状態のこと。

**ロコモを防ぐために、簡単な運動 (ロコトレ) を始めよう！**

バランス感覚を養う **開眼片脚立ち**

下肢筋力の向上を目的とした **スクワット**

転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行ないましょう

安全のため椅子やソファの前で行ないましょう

膝が90度を超えないように注意して曲げてください

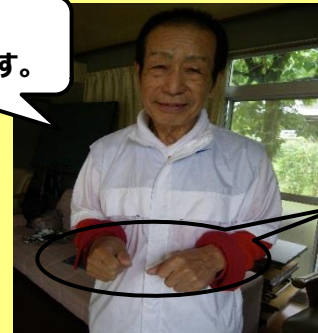
床に着かない程度に片足を上げます  
左右1分間ずつ、一日3回行いましょう

椅子に腰をかけるように、お尻をゆっくりおろします  
深呼吸するペースで5~6回繰り返し、一日3回行いましょう

支えが必要な人は、医師に相談し、机に手や指をつけて身体に負担がかからないように行って下さい

## いきいき 100 歳体操やっています♪

地域の方たちが集まって体操をするその場所づくりのお手伝いをしています。特におすすめしているのが、高知県高知市で介護予防体操として考えられた、「いきいき 100 歳体操」です。イスに腰かけ、準備体操・筋力運動・整理体操の3つの運動を行います。筋力運動では、体調に合わせて手首や足首に重り (0~2.2kg) を巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。



重りは 100 円  
ショップにもあります。

ゆっくりが  
効いている～。

重り