



なわて健康プランⅡ

9月のスローガン

小さなことから ^{コツ コツ} 骨骨と
身近な運動 始めよう！

健康の豆知識

～ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)って

ご存知ですか？～

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおこり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態を言います。

★★★ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」のご紹介！★★★

① バランス能力をつけるロコトレ「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

方法: 転倒しないように、テーブルや椅子などに手を添えて、床につかない程度に、片足を上げて保持してください。

② 足の筋力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返し、1日3回行いましょう。

方法: 椅子からの立ち座りの動作を繰り返します。

詳しくはwww.locomo-joa.jpへ

ロコモチャレンジ

検索

★注意: すでに痛みや違和感を感じていたら、お近くの整形外科医に相談してください。



運動の秋！
体力アップで
健康アップ！

今月の取り組み



なわて健康プランⅡとは

四條畷市民が健康意識を高め、地域全体で健康づくり運動を推進していくための計画です