

# ロコモ教室のご案内



函南町保健委員会(丹那小学校区)主催

(丹那、畑、軽井沢、田代、坂田郷、ひんの沢、ダイヤモンド、補沢・六本松、エメラルドタウン)

ロコモとは



ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動機能低下)の略で運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎骨)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモ対策を始めましょう。

あてはまる箇所いくつかありますか

- 片脚立ちで靴下を履くことが出来ない
- 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
- 家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩く事が出来ない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまれば  
ロコモの心配が・・・  
0(ゼロ)を目指して今  
日からロコトレを始め  
ましょう。

下記の通り、ロコモ対策運動の教室を開催します。椅子を使い、身体に負担の少ないストレッチ運動ですので無理なく行えます。私達保健委員も、体操の後の心地よさを楽しみました。皆様もご家族でぜひご参加ください。

また、ご希望の方は保健師による健康相談も受けられます。

会場：農村環境改善センター 多目的ホール

日時：平成 28 年 8 月 24 日(水) 午後 7 時から 8 時半

(暑さを避けるため夜にしました)

持ち物 運動靴(内履き)・飲み物・タオル

問合せ先 函南町健康づくり課 978-7100

申込み不要です