

## ロコモ予防で、はつらつ生活！続けましょう

「ロコモティブシンドローム」をご存じですか？ 骨や関節、筋肉や神経など体を動かすための身体の働きがうまくいかなくなり、立つ・座る・歩くなどに支障が出てきた状態が「ロコモティブシンドローム（略してロコモ）」です。

関節の痛みのために外出ができなくなった、毎日の生活でできないことが増えた、ということはありませんか？ 早めのロコモ予防ではつらつ生活を続けましょう。

### ◆ロコモ予防のために 早めに！今日から！ ロコモ予防を始めましょう！

- ①関節に負担がかからないようにちょうど良い体重を維持しましょう
- ②骨や筋肉の量を減らさないために栄養をしっかりとりましょう。
- ③外出や毎日の活動で体を適度に動かし、活動的に過ごしましょう。

具体的には…

- ・毎日の生活でこまめに体を動かしましょう。
- ・体に大きな負担がかからない運動を週に2～3回してみましょう。
- ・1日3回、規則正しく食事をとりましょう。
- ・主食・主菜・副菜を基本にバランス良く食べましょう。
- ・油ものや塩分、甘いもののとりすぎに注意しましょう。



### ◆運動機能の低下は40代から始まり、気が付かないうちに進んでいます

一日頃の運動不足解消、ストレス解消にー

らくらくスマイル教室…健康づくりのための体操教室として、らくらくスマイル教室を開催しています。ゴムバンドやちびボール、ストレッチ、体力レベルチェックなどの内容で運動に取り組んでいます。詳しい日程は、お知らせ版のけんこうページでご確認ください。

ーバランスの良い食生活ですっきり元気に過ごすためにー

地域の健康づくり推進員の皆さんと栄養士や保健師による『健康づくり教室』を各地区で実施します。手軽で簡単にできる電子レンジレシピ集、野菜まるごとレシピ集を使った調理や、家庭でできる簡単な運動の実習もあります。詳しくは担当またはお近くの健康づくり推進員の方までお問い合わせください。

### ◆65歳以上の方を対象にロコモ予防のための事業を実施しています

自分に合った運動がわからない、自分だけでは続ける自信がない方

元気パワーアップクラブ	運動を希望する方を対象に、町内3か所で開催。週1回楽しみながら運動に取り組んでいます。
-------------	---

定期的に外出して同世代のかたとの交流を楽しみたい方

八乙女げんき塾	週1回程度、老人福祉センターを会場にして交流を楽しんでいます。
ふれあいいいききサロン	月1回程度、各地区ごとにボランティアの皆さんの協力で開催しています。(実施していない地区もあります。)

※高齢期の健康づくりについては、地域包括支援センター ☎86-0112 にご相談ください。