

白鷹町認知症高齢者  
見守りネットワーク



**見守り  
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

認知症・介護に関するご相談は  
地域包括支援センター TEL86-0112

# ロコモ予防で 健康寿命を のばしましょう！

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、筋肉・骨・関節などの運動器が衰えることにより、移動機能が低下している状態のことです。進行すると、歩くことが困難になり、普段の生活に介護が必要になったり、寝たきりになったりします。



やってみよう、ロコチェック！

こんな症状、思い当たりませんか？

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。
- 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

1つでも当てはまったら、ロコモの可能性が…  
さあ、ロコトレにチャレンジ！！

## これでロコモ予防！

①ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は、自宅でも簡単にできる2つの運動です。ロコトレで元気な足腰をキープしましょう。

**ロコトレ1** 片脚立ち(左右1分間ずつ×1日3回が目安です。慣れるまで机などをしっかり押さえても大丈夫です。)

**ロコトレ2** スクワット(1セット5～6回×1日3回が目安です。安定感のあるイスからの立ち上がりでも十分です。)  
※無理せず、転倒に十分注意しましょう。



②「花の山形！しゃんしゃん体操」

花笠音頭に合わせ、ロコトレを意識した体操になっています。体験してみたい方は、健康福祉課地域包括支援センター係までご相談ください。

## 介護予防教室をご利用ください。

町の介護予防教室の「八乙女げんき塾」「元気パワーアップクラブ」「元気はつらつクラブ」では、介護予防を目的とした運動を行っています。

広告

## 御法要・各種宴会

ご法要



幹事さんに大好評  
2時間飲み放題コース  
(ご予約に応じます。ご相談ください)  
(お祝い券 付ービス)  
\*町内どこでも送迎無料

大好評  
弁当・オードブル  
仕出し



弁当 ¥1000～  
無料配達いたします

道の駅白鷹やな公園 あゆ茶屋

TEL 0238-85-5577 FAX 0238-85-5640

健康福祉課子育て支援係  
86 1 0 2 1 2

■問い合わせ

▼相談料 無料

2階相談室

▼場所 健康福祉センター

※12月から時間が変わります

12月16日(水)午後4時～7時

【12月の開催日】

11月18日(水)午後4時～8時

【11月の開催日】

「婚活応援室」として結婚相談を毎月開催しています。

婚活サポート委員会では、

婚活応援室

婚活応援室