

ロコモ
予防

自分に合った運動をしましょう

無理せず、
自分のペースで
行いましょう

自分に合った運動を楽しく続けましょう。

家庭で手軽にできる運動を紹介します。関節に強い負担をかけずに、骨や筋肉を鍛えられます。治療中の病気やけががある場合は、医師に相談してから行うようにしてください。ウォーキングやラジオ体操などもお薦めです。

1 開眼片脚立ち

目を開けて片脚で立ちます。

左右の足を交代して各1分ずつ、1日3度行いましょう。

支えが必要な人は、机や壁に手を付いて行いましょう



2 スクワット

息を吐きながら立ち、吸いながら座ります。このとき、膝がつま先より出ないように注意してください。

1度に5～6回、1日3度行いましょう。

支えが必要な人は、机や壁に手を付いて行いましょう



3 腰のストレッチ

あおむけになり、両膝を立てます。両手を太ももに当て、両膝を胸に引き寄せ、腰を伸ばします。この姿勢を20秒間保ちます。

1度に5～6回、1日3度行いましょう。



4 膝伸ばし

椅子に浅く腰掛け、手で座面を持ちます。片方の膝をまっすぐ伸ばして、前方に5秒間持ち上げます。

左右それぞれ20回行いましょう。



ロコモ
予防

食生活を見直しましょう

バランスの取れた食事を心掛けましょう。

胃や腸の負担を軽くするためにも、ゆっくりよくかみ、規則正しい時間に食べましょう。

カルシウムで骨を強く

骨を強くするには、カルシウムやビタミンD・K、タンパク質などの栄養素が必要です。これらを多く含むものを食べるようにしましょう。

■骨の材料になる

カルシウム

乳製品、大豆製品、
緑黄色野菜（小松菜、
チンゲン菜など）、
海藻類（ひじきなど）、
小魚類



■カルシウムの吸収を高める

ビタミンD

魚（さけ、いわし、さばなど）、
きのこ等（干しいたけなど）



■骨の形成を促す

ビタミンK

納豆、緑黄色野菜



■骨を構成する

成分タンパク質

肉、魚、卵



9月1日～30日は健康増進普及月間です

保健センターでは、健康相談・栄養相談を行っています。お気軽にご相談ください