



# 福祉相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

あなたは大丈夫??

## ロコモティブシンドローム



ロコモティブシンドローム：通称「**ロコモ**」は、骨や筋肉等の障害で、移動能力が低下した状態です。介護の原因の約半数は「**ロコモ**」といわれています。

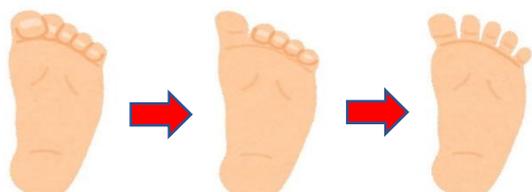
☆やってみよう！ロコモチェック☆

1つでも当てはまったら注意！

(1) 足の爪切りができない	はい	いいえ
(2) 家の中でつまづく・すべる	はい	いいえ
(3) 横断歩道を青信号で渡れない	はい	いいえ
(4) 15分続けて歩けない	はい	いいえ

★ロコモを予防しよう！！おすすめエクササイズ★

足裏じゃんけん 左右10セット



ゲー

チョキ

パー

椅子スクワット 5～10回

①椅子から3秒かけて  
ゆっくり立ち上がる。

②5秒かけてゆっくり座る。



【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)  
南部福祉相談センター (89-8820)

西部福祉相談センター (88-8005)  
北部福祉相談センター (88-7260)

