

運動でロコモ予防

★ 思うように動けなくなる「ロコモ」

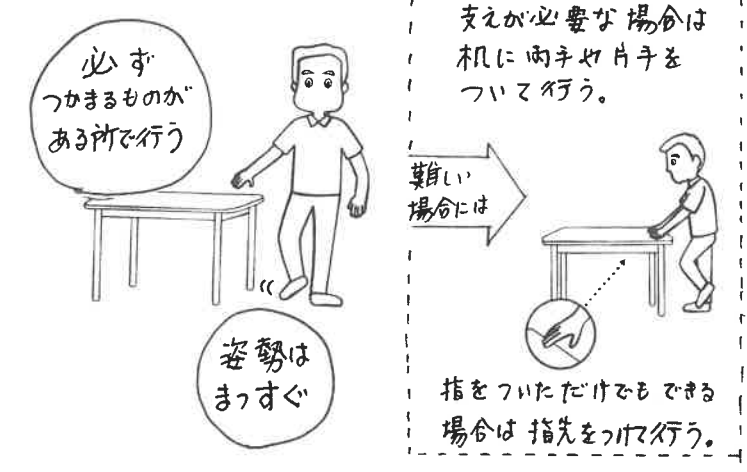
ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、運動器のおとろえにより日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことで、全国では予備群も含め約4,700万人、70歳以上では95%以上の人が当てはまるといわれています。

★ 放置すると進行のおそれ

ロコモは加齢による機能低下や、日常生活における身体活動・運動が少ない生活の積み重ねでひそかに進行します。また運動器の疾患による痛みや機能低下は互いに関連しながら運動器全体の機能低下につながります。放置すると要介護状態になるおそれもあるため、早めに対処することが大切です。

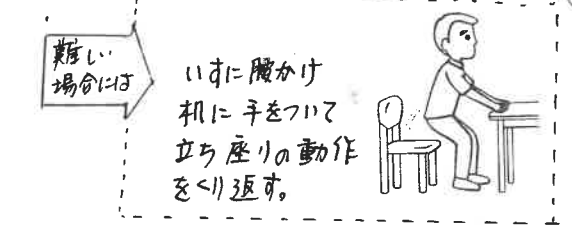
バランス能力をつける「片脚立ち」

- ① 床につかぬ程度に片脚を上げる。
- ② 片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安。

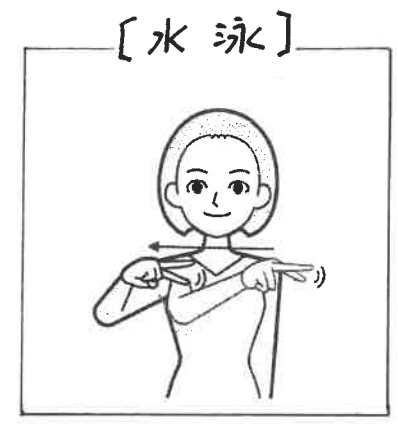


下肢の筋力をつける「スクワット」

- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ② ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしゃがめる。ひざはつま先と同じ方向に曲げる。
- ③ 深呼吸をするペースで5〜6回くり返す。1日3セットが目安。



手話っち



右手掌を下にした右手2指を交互に上下させながら右へ移動する



右手5指の輪を口に近づけて2回傾ける



手首をつけた両手を広げ、左から右へ大きな弧を描いて移動する

紀美野町のボランティアを紹介します

「きみの はーとふる・たいむ」

編集ボランティア 1996年(平成8)発足

ボランティアによる
ボランティアのための
ボランティアだよ!

いつも、ご愛読ありがとうございます!

今どきめずらしい!?
すべて手書きの
情報紙です。

毎月1回、編集・
紙面作り・印刷を
行っています。

紀美野町のボランティア情報は「はーとふる・たいむ」を見れば一目瞭然! そんな紙面作りを目ざしています。快く取材に応じていただいた代表の方や、「毎月真っ先に見てるヨ。」の声が励みです。

ボランティア募集や、イベントの開催告知などボランティアに関する情報をお寄せください。

お問い合わせ TEL 489-2255
紀美野町ボランティアセンター

ボランティア保険からのお知らせ

重要

ボランティア活動保険における新型コロナウイルスの取扱いを改定しました

ボランティア活動保険の特定感染症に指定感染症(新型コロナウイルス)を追加し、補償の対象といたしました。(2月1日に遡及して補償します)

詳しくは、紀美野町社会福祉協議会へ TEL 489-9962

ボランティア
伝言板

ボランティアだよ!