

合い言葉は 「みんなで元気！」 ロコモ予防教室開催中



保健 だより



問 健康保険課健康係 ☎0243-62-0168

「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」をご存知ですか？

運動機能が衰え、生活の中の自立度が低下し、要介護の危険性が高まったりする状態のことで、メタボリックシンドロームに次ぐ第2の国民病といわれています。

町では、「みんなで元気！」を合い言葉に、福島市・郡山市・二本松市・いわき市で「ロコモ予防教室」を開催しています。近くにいるお友だちを誘って、みんなで一緒に体操しましょう。



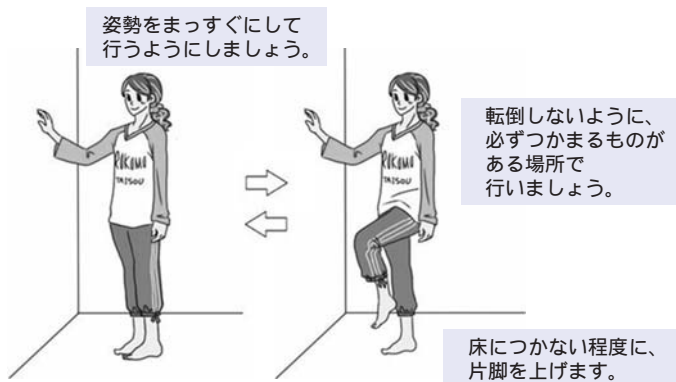
7月12日開催 郡山市

自宅で簡単 ロコモ体操

自宅でも簡単にロコモ体操をすることができます。

自分に合った安全な方法で、まずは「片脚立ち」からはじめてみましょう。

「片脚立ち」：左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



* ロコチェックをしてみよう *

ひとつでもあればロコモの心配があります。

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

※あてはまる数が多いほど、要介護になる可能性が高まる傾向があります。

広げよう ママ友の輪

かもめっ子クラブ「親子あそび教室」

かもめっ子クラブ「親子あそび教室」をいわき市、郡山市、南相馬市で開催中です。

お子さんと一緒に体を動かしたり、ママ同士おしゃべりをして、心も体もリフレッシュしています。

皆さんも参加して、ママ友の輪を広げませんか。

福島市でもリフレッシュママを開催しています。



(左) 7月2日
福島市リフレッシュママ



(右上) かもめっ子クラブin郡山
(右下) かもめっ子クラブinいわき



9月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市 9月17日(火) 10時～ ビッグパレットふくしま
- ◆いわき市 9月19日(木) 10時～ いわき文化センター
- ◆南相馬市 9月21日(土) 10時～ 東日本スポーツ（清剣館道場）