

～動いて楽しく！ロコモ予防～

ロコモティブシンドローム予防教室

保健環境委員さんとロコモ予防の知識習得も兼ねて、一緒に汗を流しませんか。

日時：1回目 8月 1日(木) 9:30～11:30

2回目 9月 2日(月) 13:30～15:30

3回目 9月19日(木) 13:30～15:30

4回目 10月31日(木) 13:30～15:30

5回目 11月25日(月) 13:30～15:30

6回目 12月19日(木) 13:30～15:30

* 受付・血圧測定・問診 1回目 9:30～9:50 2～6回目 13:30～13:50

場所：区役所2階 講堂

※公共交通機関をご利用ください。

対象：保健環境委員及び区民の方

内容：(1) 保健センター職員の講話

(2) 運動実技 ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」等

講師 1. 3. 5回目 いつみニコニコ体操会

講師 2. 4. 6回目 愛知淑徳大学 塚田 助教

ポッチャ紹介あります



参加人数：40名程度（各学区2名程度）/回

予約不要です。

当日は、運動できる服装・靴でおいでください。飲み物もお忘れなく



問合せ：名東保健センター 感染症対策等担当

☎ 778-3114 FAX: 773-6212

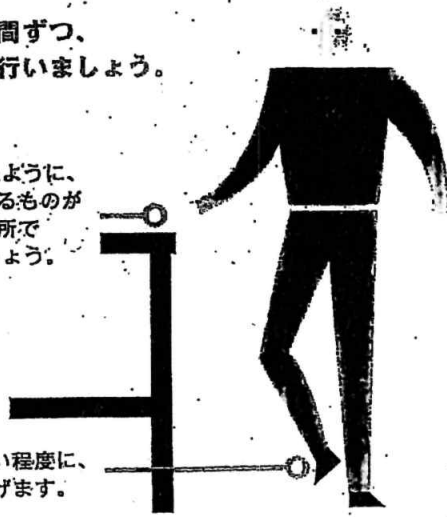
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、
十分注意して、机に
両手や片手をつけて行います。



指をついた
だけでもできる人は、
机に指先をつい
て行います。

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」」



肩幅より少し広めに足を広げて
立ちます。つま先は30度くらい
開きます。



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後
ろに引くように身体をしずめます。



机に手をつかずにできる
場合は手を机に
かざして行います。

スクワットができないときは、イスに膝かけ、机に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

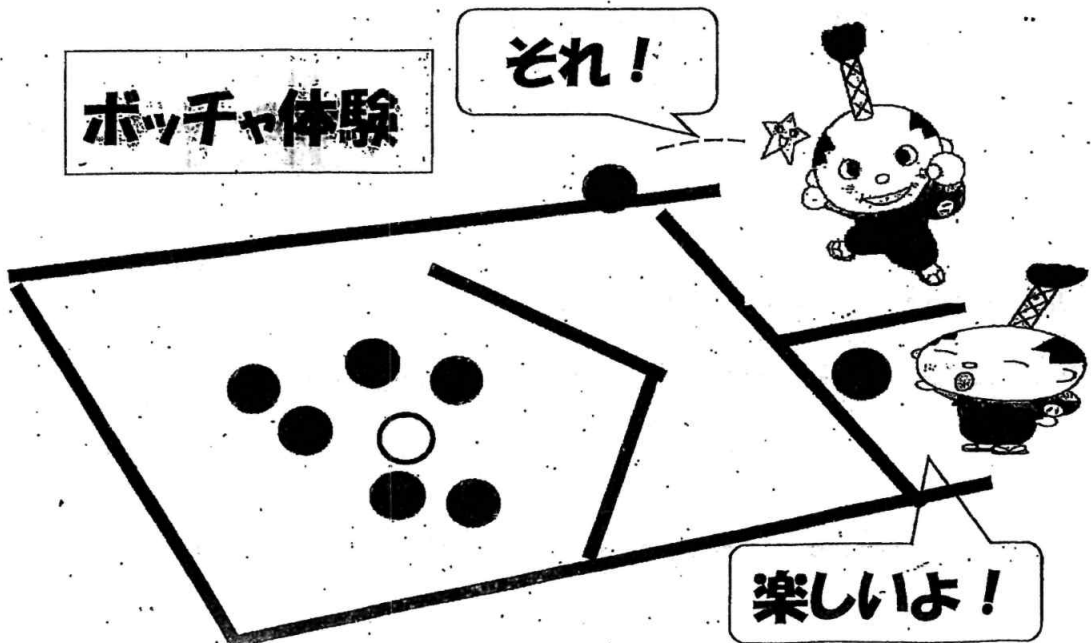
※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

ポッチャ体験

それ!



楽しいよ!