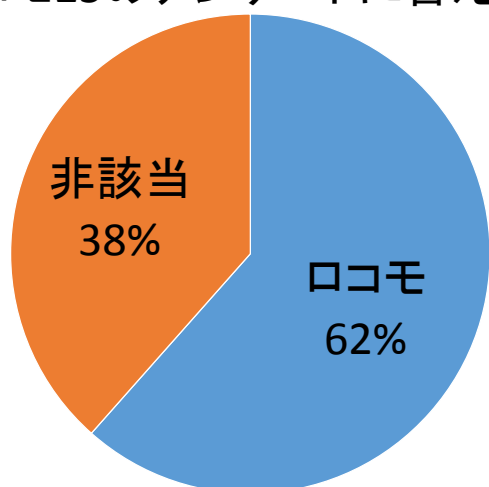


ロコモ予防のススメ

ロコモ
とは？

運動器(筋肉や骨など)がおとろえ、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が難しくなること。

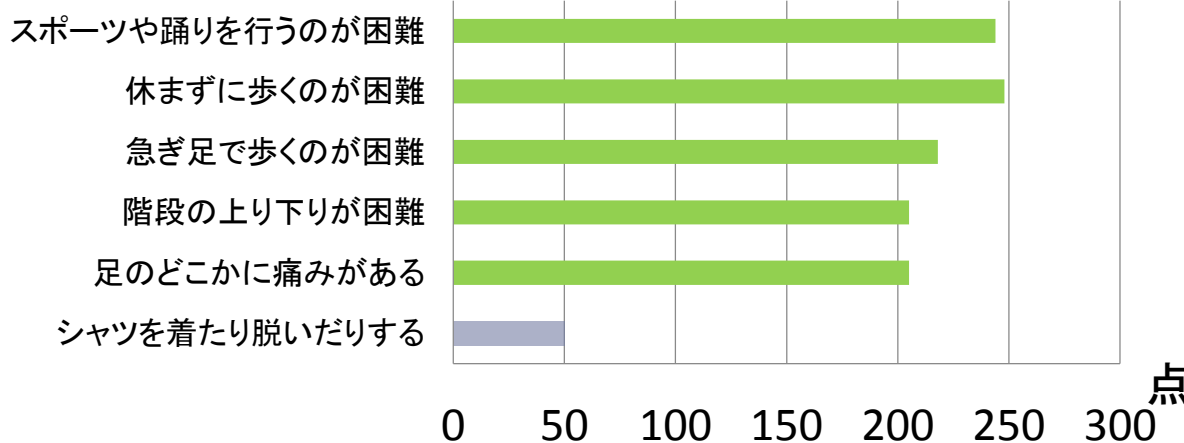
2018年6月～9月の期間に集落介護予防事業に参加していただいた方にロコモ25のアンケートに答えていただいた結果、以下のようにになりました。



介護予防事業に参加している
3分の2の方がロコモに該当!!

調査にご協力いただいた湯川村の方
平均年齢: 男性76.8歳 女性76.7歳

日常生活で困難に感じている動作(複数回答)



歩行や階段に困難さを感じる方が多くみられた。

・動きたくなくなる
・余計に動きたくなくなる
⇒活動量の低下
筋力・体力
・気力の低下

予防するためには

- ・日常生活に運動を取り入れましょう
→まずは簡単な運動からはじめましょう
→「転ばぬ先の体づくり体操」
- ・地区の介護予防教室を利用しましょう

転ばぬ先の体づくり教室

- ① 7月1日(月)9:30～11:00
- ② 10月24日(木)13:30～15:00
- ③ 10月31日(木)9:30～11:00

会場: ユースピアゆがわ

持参品: タオル、飲み物

講師: 竹田綜合病院

リハビリテーション科

申し込み先: 湯川村保健センター

電話0241-27-3110