

シリーズ*

ロコモ予防体操全6回

6月15日(月)～

11月16日(月)

健康づくり支援センターとの共催事業で6月から11月まで6回行いました。



股関節の使い方が大切！スクワットと同じです。でも、ハードに感じませんでした。

筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態がロコモティブシンドロームです。それを予防するのがロコモ体操です。

月1回、事前に申込みをしていただきましたが、当日参加も出来ました。

激しい運動ではなく、日常生活でちょっと気をつけた方がいいからだの使い方を教えていただきました。



ロコモ予防のためには体操だけでなく、食べ物や日頃の生活習慣も重要なポイントになることも学習しました。体操の他に栄養についての講座と口腔ケアの大切さを学習しました。前回のことを忘れてしまうことも多かったようですが、先生はくりかえし根気よく教えてくださいました。

