

介護予防
ミニ講座
⑨

ロコモティブシンドローム②
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

11月号の「ロコチェック」では、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えていないかのチェック方法を紹介しました。みなさんはいかがでしたか？さて今回は「ロコモ」の第3弾として、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」について紹介します。ロコモにはいろいろなレベルがあり、一人ひとりやり方も違います。自分にあった安全な方法で始めていくことが大事です。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日、続けましょう！

① 片脚立ち

バランス能力をつけます。左右1分間ずつ。(1日3回)



何かにつかまりながら床につかない程度に、片脚を上げます。

② スクワット

下肢筋力をつけます。深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返す。(1日3回)



① 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を30度くらい開きます。
② 膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

【ポイント】

「スクワット」ができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は手をかざして行いましょう。

- 動作中は息を止めないようにしましょう。
- 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しょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと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しょう。

以上のトレーニングに加えるなら、以下の運動がおすすめです。ご自分の体力に合わせて行ってみましょう。

① ヒールレイズ

ふくらはぎの筋力をつけます。(1日2〜3セット)(10〜20回できる範囲で)

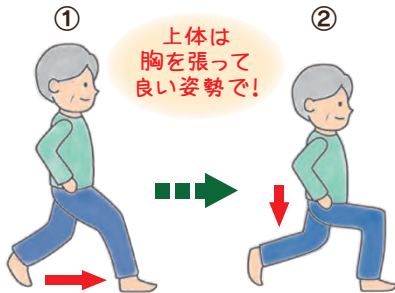


両脚で立った状態でかかとを上げて、ゆっくり落ろします。

- 立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。
- 自信のある人は、壁に手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

② フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。左右5〜10回できる範囲で。(1日2〜3セット)



- ① 腰に両手をつけて両脚で立ち、脚をゆっくり大きく前に踏み出します。
- ② 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます。身体を上げて、踏み出した脚を元に戻します。



ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

敦賀きらめき
渡辺 丈大

敦賀きらめき

TEL.0770-21-1500
時間 8:00〜17:00(月〜金)

● 参考ホームページ
日本整形外科学会公認
ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト
<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

【4大活動の状況】

2015年10月31日現在

	実績	計画比	前年比
組合員数	14万7,182人	100.3%	102.5%
出資金	89億3,110万円	100.5%	102.4%
共済加入	7万2,393件	100.0%	101.5%
事業高	127億9,162万円	100.2%	107.9%
無店舗	65億3,107万円	99.3%	103.1%
店舗	50億9,667万円	101.3%	114.3%
福祉	10億3,009万円	100.5%	110.9%
共済	1億3,376万円	98.1%	105.3%

※1万円未満は切り捨て

協議・議決事項

① 10月度事業活動・経営報告

10月度の事業高は18億1,064万円、経常剰余金は15,780万円になりました。ハーツはるえの売場をリフレッシュし、10月10日に「10周年まつり」を開催しました。また、たんぼほ便での新聞・新聞折込チラシの登録回収を丹南・敦賀・若狭エリアでもスタートし、県内全域で利用できるようになりました。

組合員活動キャンペーンに初めて取り組み、運営参加候補として38人の新しい仲間が加わりました。

② 農業法人設立について

2016年1月に設立する農業法人「株ふくいレインポーフーム」の役員および構成員、並びに当生協からの出資および貸付について確認しました。

③ 社会福祉法人設立に関わる今後の進め方
社会福祉法人設立について、今後の進め方を確認しました。

第7回理事会だより

2015年11月26日