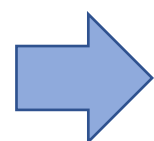


暑い夏こそ要注意！ ロコモティブシンドロームを予防しよう



暑さで 運動不足 になりやすい
→ 筋肉 と 骨 が弱りやすい

健康的に過ごすために
ロコモティブシンドローム
予防が重要！



ロコモティブシンドローム(ロコモ) とは？

足腰が弱って、歩いたり立ったりする力が落ちている状態のこと

ロコモ度チェック

みなさんはどうですか？
チェックしてみましょう✓

- ☐ 片脚立ちで靴下を履くのが難しい
- ☐ 15分以上続けて歩くのがつらい
- ☐ 最近、つまづくことが増えた
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが不安

1つでも当てはまったら、
足腰の健康を意識するサインです。



夏の運動のポイント

- ① 涼しい時間に体を動かす
朝夕の涼しい時間に散歩する
- ② 室内で筋力アップ
かかと上げ、スクワット、片足立ち
- ③ 食事と水分で体を守る



たんぱく質(卵・肉・納豆)、
カルシウム(牛乳・豆腐・ごま)、
ビタミンD(魚・きのこ類)をとる
こまめに水分補給をする



保健師から一言

暑い日は、①無理に外で運動しない、②少しでも体調が悪いときは休む、など熱中症対策にも注意し、無理せずできることから少しずつでいいので、体を動かす習慣を続けましょう。

熱中症予防
(厚労省)

