令和４年5月号

専門職からの得・ラク情報

特別養護老人ホーム三幸の園　看護師より

皆さん、こんにちは！
日々の生活で、家族や親せき、近隣の方等、介護や看護・栄養の事など悩んでいること等ありませんか。三幸会の職員によるちょっとした介護のコツやアドバイスから皆さんがホッとできる時間を持っていただけたらと思います。

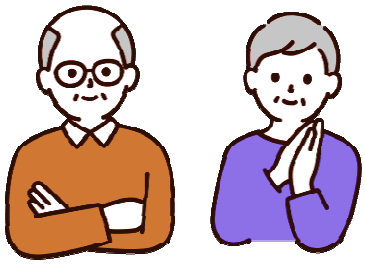
お家で「ロコトレ」やりませんか？

「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは・・・**運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態** で、立つ・歩く・座るなどの移動する機能が低下した状態です。

「ロコモ」がきっかけで転倒や骨折、さらには寝たきりになる危険性も・・・
動かない毎日から動けない毎日になる前に、自宅で簡単に出来る運動を紹介します。

その前に・・・**7つのロコモチェック**！！次の7つの項目のうち**一つでも該当するものがあればロコモの危険性**があるといわれています。

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ☐ 階段をのぼるのに手すりが必要
- ☐ 青信号のうちに横断歩道を渡れない
- ☐ 15分くらい続けて歩くことが出来ない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 家の中のやや重い仕事が困難（布団の上げ下ろしなど）



毎日続ける2つの「ロコトレ」
※急に動き出すとバランスを崩して危険なので、実施前に軽くストレッチや深呼吸をしてから行ってください
※痛みや体調が悪くなったら無理をせず、医師に相談してください

✌ ☺ ✌ ☺ ✌ ☺ ✌ ☺ ✌ ☺ ✌ ☺ ✌ ☺ ✌

いざチャレンジ！！

ロコトレ ① 開眼片足立ち
やり方・・・・・・
机などの横に背筋をまっすぐにして立つ
右手をついたら右足を1分あげる
次に左手をついて左足を1分上げる
右1分ずつ1日3回を目安に行う

ロコトレ ② スクワット
やり方・・・・・・
椅子に5秒くらいかけてゆっくりと座る
次に5秒くらいかけてゆっくりと立ち上がる
立つ・座るを5～6回繰り返すのを1日3回を目安に行う

社会福祉法人 三幸会