こんにちは！

令和８年　秋号

大正区地域包括支援センターです。

ロコモ予防で健康的な毎日を！

ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）は、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

ロコチェック　運動器の衰えがないかチェックしてみましょう！

□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
□階段をあがるのに手すりが必要である
□家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
□２キロ程度の買物をして、持ち帰るのが困難である（牛乳パック２個程度）
□15 分くらい続けて歩くことができない
□横断歩道を青信号で渡りきれない
一つでも当てはまれば運動器が衰えているサインです。ゼロを目指していきましょう。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

骨と筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐ運動
無理せず自分のペースで続けましょう。

開眼片脚立ち

バランス能力を鍛える
（左右各１分間を１日３セット）

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う。
目を開けたまま、床につかない程度に約５cm片脚を上げて、１分間キープ。

背筋を伸ばす

５センチ

スクワット

下肢筋力を鍛える
（５～６回を１日３セット）

１．足を肩幅に開き、つま先を 30 度くらいに開く。

２．いすに腰掛けるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

30 度

息を吐く

膝はつま先より前に出ない

２０２５年８月脳の健康教室　理学療法士　坂野　智裕氏　講義資料より一部抜粋

大正区地域包括支援センターへ
ご相談ください！！

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、次のようなことに取り組んでいます。

相談や悩みにお応えします！

介護保険、健康のこと、その他暮らし全般について何でもご相談ください。

自立した生活を応援します！

介護予防のための健康づくりや、要支援と認定された方の自立を支援します。

相談無料
秘密は厳守します

権利を守るお手伝いをします！

- 成年後見制度
- 虐待
- 消費者被害

などに対応します。

暮らしやすいまちづくりをすすめます！

ケアマネジャーへの支援や地域・医療・福祉などのネットワークづくりに取り組んでいます。

お気軽にご相談ください。

☎ 06-6555-0693

大正区小林西1－14－3（ふれあい福祉センター）
開館日　月～金（9:00～19:00）
　　土（9:00～17:30）
　　※祝日・日・年末年始は休み

大正区包括のホームページはこちらから

【担当地域】千島３丁目 20 番～24 番・平尾・小林東・小林西・南恩加島・船町・鶴町

※上記担当圏域以外にお住まいの方は、大正区北部地域包括支援センター（☎06-6552-4440）へご相談ください

ちょっと介護予防・・・お口の体操と脳トレに早口言葉

- 肩たたき機（カタタタキキ）・骨粗しょう症（コツソショウショウ）
- 生麦　生米　生卵（ナマムギ　ナマゴメ　ナマタマゴ）・老若男女（ロウニャクナンニョ）
- すももも　桃も　桃のうち（スモモモ　モモモ　モモノウチ）