

7つのロコチェック

(ロコモーションチェック)

いつまでも現役であり続けるために、
まずは、自分の身体の状態を知りましょう!!
あなたも、もしかしてロコモ? 「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。
ロコチェックはロコモーションチェックの略です。



1 片脚立ちで靴下がはけない



2 家のなかでつまづいたり滑ったりする



3 階段を上がるのに手すりが必要である



4 横断歩道を青信号で渡りきれない



5 15分くらい続けて歩けない



6 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である



7 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である

①~⑦のうちひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。



今日から始める!! 7つのうち、ひとつでも当てはまった方にオススメ!!

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

(ロコモーショントレーニング)

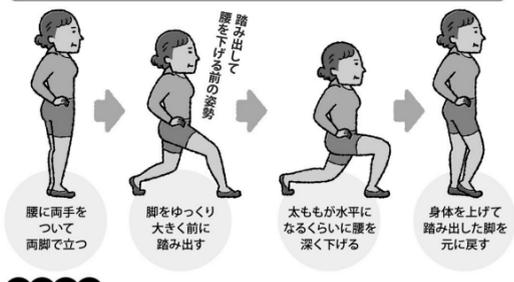
表面で紹介された「ロコトレ」に慣れたら、この運動をプラスするのがオススメです。
自分の体力に合わせて、毎日続けましょう!!
「痛みなどの症状がある人は必ず医療機関に相談して行いましょう。」

カーブレイズ (ふくらはぎの筋力をつけます)



ポイント
バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。
1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で) × 2~3セット

フロントラウンジ (下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント
上体を胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけましょう。
1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で) × 2~3セット

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事...、また、ささやかな出来事など...。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声
最初 意気込んで、飲め、飲め、飲んでほしい...
一ヶ月のつもりが、数日、経つと...
アーン、アーンと、なっている。孫、R...
と、ある。孫に成りました...
西に、西に、西に、西に、西に、西に...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

みんなの声 私はアトピーで便座の後Fとひび...
はじまりのころ、大抵はアトピーで便座に便座力...
をつけ、腸内環境を整えたり、子供もアトピー...
便座もアトピーがあり、かたがたにアトピー...
もアトピーで、かたがたにアトピー...
これからもアトピーにたいして、感謝です...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

みんなの声
便秘解消のためにと、飲み始めました...
朝一で飲むと、効果バツグンです...
元々、ヨーグルトは苦手だったので、
明治さんのは、美味しく、ニッポリです...
孫ちゃん達にも、せがまれています...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

みんなの声
はじめに利用して、牛乳が「300」...
飲んで、
本数を増やそうかと、考えて...
味も、おいしい...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

みんなの声 いつも配達ありがとうございます...
あわてん坊の私ですが、取り損ねた時は...
声をかけて頂きありがとうございます...
と、いつも、ありがとうございます...
孫ちゃん達にも、せがまれています...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

みんなの声
日本一丸の現代小説「まんが」を読み...
中に出てくる、店と有明乳業が、つながり...
本物牛乳が、いかに、美味しいか、飲めたら...
は、いかに、美味しいか、飲めたら...
いかに、美味しいか、飲めたら...
ご契約者様名 西のひかり様 お電話番号

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

頭の運動 チャレンジクイズ

1	2	3
4	5A	6
7	8	9
10	C	

タテ、ヨコのマスを埋め、A~Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

タテのカギ

- 世間あまり知られていない、興味のある話。
- カウンターのある洋風の酒場。
- 扇状に開く鮮やかな飾り羽を持つキジ科の鳥類。
- カナダを挟んだ北端にあるアメリカ合衆国最大の州。
- 上品で教養があり礼儀正しい男性。ジェントルマン。
- 鶴とともに吉兆を表すめでたい動物。

ヨコのカギ

- さくら肉とも呼ばれる、食用とする馬の肉。
- 楽しみで行く旅でいくつかの場所に行くもの。団体旅行。
- 稲・麦などの茎を乾かしたもの。
- 一点に視線を固定したままの状態で見ることのできる範囲。
- 窮地に陥ると、肛門線から悪臭を放つ液体を発射する動物。
- イカに米を入れて炊き上げた、北海道渡島地方の郷土料理。

前回の答えは「はっち」でした



さが健康寿命UP!

SGP74

さが元気プロジェクト74実施中

さが元気プロジェクト74は、一般的に高齢者といわれる65歳を迎えても現役世代として少なくとも74歳くらいまでは、社会のいろんなシーンで活躍して充実したセカンドライフを送っていただく事を目的とし、高齢者の社会参加の機会の確保や健康寿命の延伸の支援等を実施するプロジェクトです。



まだ、まだ、健康現役!

