



香川医療生協

2021年1・2月号

池田支部だより

新年あけましておめでとうございます

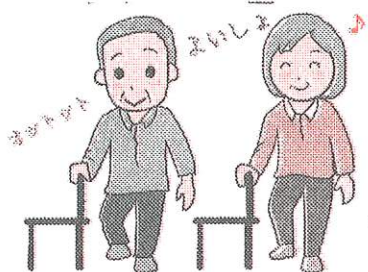


今年もどうぞよろしくお願い致します



～お家で出来る簡身体操のご紹介～

ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！



①片脚立ち

※左右とも1分間で1セット

1日3セット

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ・床につかない程度に片脚を上げます。



②スクワット

※5～6回で1セット
1日3セット

- ・足を肩幅に広げて立ちます。
- ・お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと元に戻ります。

ロコモティブシンドローム —運動器症候群—とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

★活動をちょっとだけお手伝いしてくれませんか？★

居場所や「みんなの健康」の仕分け・手配りなどちょっとだけお手伝いできる方を探しています。詳しくはお問合せ下さい。

お問い合わせ・お申し込み

香川医療生活協同組合

池田支部

支部長 小西照行 75-0430

組合員活動部 087-833-8115