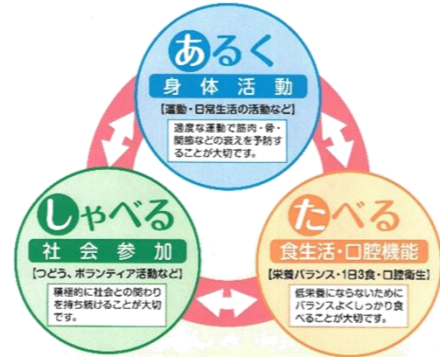


ロコモ予防体操講座を開催しました!



健康長寿のための3つの柱



ロコモとは年齢とともに身体機能が低下し、介護が必要になる危険性が高いことを意味します。運動機能の低下を防ぐのに最も効果的なのは、とにかく身体を動かすことです。

今回も明るく元気な向田香織先生をお迎えして、マスク越しでも声をしっかり出しながら楽しく運動しました。来年度も継続して講座を予定しています。多くの方の受講をお待ちしています。



運動器症候群 **ロコモ** (ロコモティブシンドローム)

ロコモとは、「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり、要介護状態になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことです。

ロコモ7つのチェック 1つでもピンチ!
7つのうち1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 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)
- 15分くらい続けて歩くことができない

無理に試して、転んだりしないように注意してください。また、腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が、最近悪化してきている場合などは、まず医師の診断を受けてください。

ペタンク大会結果 令和5年2月5日(日) 於：御園宇小学校体育館



優勝	5区
準優勝	2区E
3位	4区D



当日は、各地区より18チーム、約70名参加があり盛大に開催しました。

ペタンクの面白いところは、子供からお年寄りまで誰でも楽しく参加できることです。また、市民スポーツの種目でもあり、広く市民に親しまれているニュースポーツです。

今後も続けて開催していきますので、多くの地域の皆さんの参加をお待ちしています。



地域センター玄関に手すりとイスを設置しました!



玄関での靴の脱ぎ履きを安全に行うため、両サイドに手すりを取り付け、低い椅子を置きました。利用者からは、安心して玄関での行動ができるようになったと喜びの声をいただいています。

