

健高キラキラ教室



みなさんこんにちは！通いの場担当をしています高橋健太です。私は「健高キラキラ教室」という講座を担当させていただいています。ここでは、「みんなで楽しく、かつ自分の体に興味を持っていただいて健康を高める！」をテーマに講座を開催していきます。

さて、この度の新型コロナウイルスの影響により外出制限がなされ、体を動かす機会が減っていることと思います。そこで今回は、体を動かさないとどのような影響があるのか？チェックする項目と、自宅でできる体操をお伝えします！

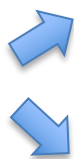
ロコチェックしてみましょう！

- ①家の中でつまづいたり転んだりする。
- ②15分くらい続けて歩くことができない。
- ③横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ④階段を上るのに手すりが必要である。
- ⑤片足立ちで靴下がはけない。
- ⑥2kg程度（牛乳パック2本程度）の買い物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つでも
当てはまれば
要注意

ロコチェック＝ ロコモティブシンドローム のチェック

運動器（骨・筋肉・関節）
の障害



要介護状態

介護が必要になる可能性UP

ロコモにならないためには？

運動

栄養

休養

無理のない範囲で！



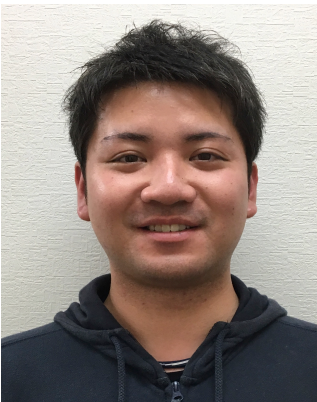
○ ふくらはぎのストレッチ
バランスカアップ
20秒 × 2セット(左右)



○ 腸腰筋(付け根)の筋トレ
足腰のカアップ
姿勢を良くさせ歩行力UP
10回 × 2セット(左右)
4秒で足上げ、4秒で足下げ



○ 大腿四頭筋(太もも)
の筋トレ
足腰のカアップ
膝の痛み、O脚予防
10回 × 2セット(左右)
4秒で足上げ、4秒で足下げ



健高キラキラ教室 担当

高橋健太(たかはし けんた)

NPO法人佐久平総合リハビリセンター 理学療法士

過去の担当地区(通いの場、足腰お達者教室含め)

馬取、成沢、南軽井沢、旧軽井沢、中軽井沢、離山、鳥井原、大日向、借宿、塩沢、上発地、下発地

コロナウイルスが収まり、公民館で体操ができる日が来ることを心待ちにしています！