

ご存知ですか？ 今、子どもロコモが 増えているのです！！

今、子どもの体に異変が？

もしかして…『子どもロコモ』！？

こんなお子さん、周りにいませんか？

- ☆ 姿勢が悪く、つかれやすい
- ☆ 肩こり・腰痛がある
- ☆ 転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう
- ☆ 床を雑巾がけする時に体が支えられず、転んでしまう
- ☆ しやがむのが苦手で和式トイレが使えない
- ☆ 骨折しやすい



あなたは大丈夫？

まずは姿勢チェック！！

こんな姿勢になっていませんか？

スマートフォンやゲーム機でインターネットを見たり、ゲームをしているとき、勉強や読書をしているとき、どんな姿勢になっていますか？
首を前に曲げて、猫背になっていませんか？



パンフレットをご用意しております。
ご興味のある方は受付にお声かけください。

『40過ぎたら対策を！！』

ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム

“ロコモ” ってなあに??

ロコモとは、**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**の通称です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、〈立つ〉〈歩く〉といった機能が低下している状態の事をいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切にカラダを使い続ける必要があります。

骨と筋肉を鍛えるって??



骨や筋肉の役割は体を支え動かすこと。そのため体重や運動量に応じて強くなろうとする特性があります。骨や筋肉を鍛えるには自分で体を動かし適度な負荷を与えるが必要です。同時に骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんと摂ることも大事です。

今より多く体を動かすことがロコモ予防につながります

7つのロコチェック

思い当たることはありますか？

1つでも当てはまるとロコモの心配があります。今日からロコモ対策を始めましょう!!



★片脚立ちで靴下はけない



★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

パンフレットをご用意しております。
ご興味のある方は受付にお声かけください