

「楽しく体を動かしましょう！！～ロコモ予防」

8月31日の研修会で体力測定や「うき8（はち）体操」などを行いました。

今の自分の体力・状況を知る → 体力測定・健康診断 → 結果から生活習慣を見直す

体力測定項目は

- ① 握力 → 上半身の筋力の指標になる
- ② 開眼片足立ち → バランス能力と筋持久力を評価するテスト
- ③ 立ち上がりテスト → 下肢の筋力の指標になる
- ④ 2ステップテスト → 下肢の筋力・バランス能力・柔軟性を含め歩行能力の総合的な評価
- ⑤ ロコモ25 → 体の痛みや生活状況からみるロコモ度チェックの5項目がありました。



握力計

健康寿命の延伸の三本柱 → 食（食事・口腔）＋身体活動＋社会参加

日頃の生活の中からテキパキ活発に活動しましょう。運動は意識して体を動かすことです。自分の体を大切に、楽しみながらできる運動を正しく継続的に行いましょう。

また、毎日頻繁に外出やコミュニケーションをとっている人は、そうでない人に比べて、お元気な方が多いのです。活動的な毎日を今後も過ごしましょう。

運動器能力の衰えは自分でも気が付かないうちにひそかに進行しています。油断せず定期的にロコモ度を調べましょう。



健康運動指導士による講話



片足での立ち上がり



みんなで楽しく！

☆うき8体操（うきは市で考案された体操）

日常生活での・立ち上がる ・踏ん張る などちょっとした動作もスムーズにする厳選した8個の体操！
腰痛・膝痛予防にも効果的です！

