

今日から始めるロコモ対策

足腰若々しく



ラジオ体操が効果的

若々しい体で高齢になっていくためには、足腰を鍛えることが大切です。ラジオ体操は、手軽にできる運動で、効果的です。

中村 裕子氏

国立スポーツ科学センター(仮称)
横浜市立大学整形外科病棟教授



ラジオ体操は、足腰を鍛えるのに効果的です。特に、ラジオ体操第2は、足腰を鍛えるのに効果的です。

ラジオ体操は、足腰を鍛えるのに効果的です。特に、ラジオ体操第2は、足腰を鍛えるのに効果的です。

ロコモを予防するための足腰を鍛えることは、高齢者の生活の質を高めるために非常に重要です。ラジオ体操は、手軽にできる運動で、効果的です。

齋藤知行氏

横浜市立大学整形外科教授、同
大学医学部臨床医学教育センター長、
横浜市立大学整形外科病棟教授



▲ラジオ体操第2は、足腰を鍛えるのに効果的です。

ラジオ体操は、足腰を鍛えるのに効果的です。特に、ラジオ体操第2は、足腰を鍛えるのに効果的です。



鈴木 隆氏

横浜市立大学医学部
臨床工学技士、横浜市立大学
臨床工学技士会会長

解決モデル作り 横浜で

横浜市は日本最大の市町村なので、ロコモ問題解決のモデルを作れば全国に普及できると思っています。3つの世代に分けた対策をとって、子供から高齢者までの世代は、毎日楽しく体を動かす、3食しっかりと食べてほしい。20歳から64歳までの働き世代は、あと100歩歩く、定期的に運動してほしい。65歳以上の世代は、歩く、外泊することを通して、健康を維持してほしい。企業、市民、行政が協力して、健康寿命を延ばすことに努めます。

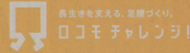
ロコモ対策は毎日の運動と栄養から。

骨、筋肉、関節軟骨などの運動器が衰え、日常生活に支障をきたすロコモティブシンドローム。進行すると要支援・要介護のリスクが高くなります。適度な運動を続けること、バランスのよい栄養をとることがロコモ予防の第一歩。足腰に不安を感じている、整形外科を受診して自分の状態を確認することも大切です。自分自身と、周りの家族や大切な人のために、今日からロコモの予防と治療を始めましょう。



「足が重い」「腰が重い」。高齢者にとっての大きな課題。心当たりはありませんか？ 気になるあなたは今日からロコモチェック！ 手軽にできるロコモ対策を調べよう。ロコモについて相談できるお近くの整形外科を検索できる、ロコモ チャレンジ！ WEBサイトへ今すぐGO！

www.locomo-jos.jp



Osuka 大塚製薬
大塚製薬はロコモ啓発活動に力を入れています。