

# ヘルス

health

もっと楽しく  
もっと長く

ロコモティブシンドロームの症状は、視力低下や難聴なども手伝い、移動能力の低下をきたすことが日常生活を送る上での大きな問題となっています。「気を付けているんで

すが、よくつまずくん  
です」と話す利用者の  
動きが大切です。テ  
も少なくありません。  
歩行時に手を引いて  
もらったり、要介護状  
間、1日3回続けてみ

## ① 予防 介

### 毎日の運動で 歩行能力維持

態にならないために  
は、安全な歩行能力  
(移動能力)を維持す  
ることが肝要です。両  
足や体幹の筋力やバラ  
6回、1日3回以上行

つてみましょう。

バランスや筋肉の収  
縮を意識しながら、安  
全に配慮して無理なく  
続けることが大切です。  
無理して転んだり  
しないように注意して  
ください。痛みのある  
方や不安定な方、症状  
の悪化が見られる方は  
医師の診察を受けるこ  
とが必要です。

(宮崎市・有限会社  
ケアプロシエクト代表  
吉野喜裕)

いきいきのネット