



あるふぁ通信平成28年11月号



晩秋の候、貴社ますますご発展のこととお慶び申し上げます。

あるふぁは平日8:30~17:30まで営業しております。
ご相談等承りますのでお電話ください。

(前月の続き…) 各運動器の衰えはどんな症状から気づく??

それは、バランス能力の低下、筋力の低下、歩行スピードの低下、持久力低下、
運動器の痛みなどがあげられます。

まずは自分を知ることから↓↓

【7つのロコモチェック】

- ①片脚立ちで靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり、すべったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。

もし上記の症状が1つでも認められると、ロコモティブシンドロームの可能性
があります。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えている
サインになります。

今からでも遅くありません！やはり、適度な運動習慣をつけていくことが大切
です。

では、ロコモ予防のためにはどんな運動をしていけば良いのでしょうか??
次回12月号の通信に…。

本格的な寒さに向かう時節、風邪など召されませぬようご自愛ください。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ 相模大野
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京1-4-5 ピアレジ文京1-B
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776