

ロコモ予防に有効な運動

家庭や職場で簡単に取り組めるトレーニングを紹介します。早めの対策で、ロコモを予防しましょう。

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

開眼片脚立ち

転倒しないように、つかまるものがある所でいきましょう。



Point!

おなかやお尻を
しめて体を
まっすぐのばす

Point!

地面を押すように
支える脚を
のばす

左右1分間ずつ

1日3回を目安に

ロコモティブシンドローム 予防マニュアル (県HP)



「ロコモ度テスト」や「ロコモ予防に有効な運動」等を掲載したマニュアルを作成しました。
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/locomo.html>

フレイル予防には低栄養予防

フレイルは身体以外の要素も含まれます。心身の健康と楽しい食生活で、健康寿命を延ばしましょう。

食事量や栄養バランスに注意して 低栄養にならない食生活を

管理栄養士がすすめる 食によるフレイル予防の手引き (県HP)

Check!



3つ以上当てはまる場合、
低栄養である可能性があります。

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた
- 野菜や果物をほとんど食べない
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない
- 毎日一人で食事をしている
- 歯や飲み込みに問題がある
- 食べる楽しみを感じない
- 食事の買い物にあまり出かけない
- 運動不足になっている
- うつ病や認知症になっている

食べて
ますか?



動いて
ますか?



健康増進のしおり 2013-3より



「季節を楽しむレシピ」や「外食利用のアドバイス」等を掲載した手引きを作成しました。
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/frail.html>