

Hello!



多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)
問 ☎75-6033

閉じこもりを解消して、ロコモ予防!

一年の中で最も寒さを感じるこの季節・・・こたつの中で背中を丸めてじっとしていませんか?

日々の行動範囲が家の中か庭先くらいで、週に1度も外出しない「閉じこもり」は、体力や足腰の筋力低下や低栄養状態になりやすく、ロコモティブシンドロームへとすすみかねません。

週に1度は『お出かけ』をするよう心がけ、積極的に体を動かしましょう!

閉じこもりの3つのきっかけ

◎体の機能の低下(身体的な要因)

- 転倒や骨折で歩行が困難
- 低栄養で体力がない
- 難聴で会話が楽しめない など

◎外出を消極的にさせる(社会環境の要因)

- ご近所や人との付き合いが少ない
- 老人会やサークル、地区の行事等 集団活動への参加がない
- 出かける交通手段がない、あるいは 自宅周辺の交通量が多く、危険を感じる など

◎気持ちにブレーキ(心理的な要因)

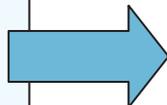
- 転倒が怖い
- 趣味や娯楽など楽しみがない
- 親しい人との別れがあり、気持ちが なかなかのらない など

地域の活動や催しに参加する

趣味のサークルやスポーツで人との交流をする



心がけてみよう!
楽しみ広がる
お出かけポイント



経験や知識を生かしたボランティア活動



買い物等
ちょこちょこ
小まめな外出

多久市地域包括支援センター(おたつしや本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

ロコトレに挑戦!“体のバランスを取るための力を鍛えよう”

片足立ちのトレーニングは、歩くときにふらつかないためのバランス力を鍛えます。

また、足に負荷をかけることで足の骨や筋力にもよい影響があります。安全にできることからステップアップしましょう。

★片足立ちのトレーニング★

- ①背すじを伸ばしてイスの後ろに立ち、イスの背に両手を軽く添える。
- ②片足を床から少し上げる。その状態で1分間保ち、ゆっくりと足を下ろす。

①



②



左右1分間
を1日3回

少しあげて