








# 太陽通所リハ

## 〔ロコモを防いで転倒予防！〕

**ロコモとは** 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム**」=**ロコモ**といいます。2007年に日本整形外科学会が新たに提唱しました。

### ロコチェック

ロコモ度は「**ロコチェック**」を使って簡単に確かめることができます。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。一つでも当てはまればロコモの心配があります。

- |   |   |                   |   |   |   |
|---|---|-------------------|---|---|---|
| 1 |    | 片脚立ちで靴下がはけない      | 5 |   | 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である<br>*2kg:牛乳パック2本程度 |
| 2 |    | 家の中でつまずいたりすべったりする | 6 |   | 15分くらい続けて歩くことができない                        |
| 3 |   | 階段を上るのに手すりが必要である  | 7 |  | 横断歩道を青信号で渡りきれない                           |
| 4 |  | 家のやや重い仕事が困難である    |   |   |   |

公益社団法人 日本整形外科学会  
「ロコモパンフレット2015年度版」より

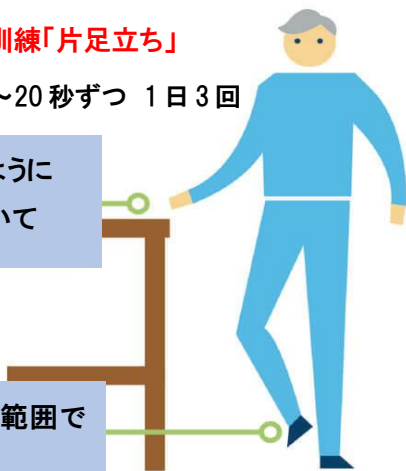
**ロコモーショントレーニングを続けて転倒予防！** **太陽ではリハビリスタッフが一緒に行います**  
**バランス能力「片足立ち」と足腰の筋トレ「起立訓練」の2つでロコモ予防と転倒予防をしましょう**

### バランス訓練「片足立ち」

※10～20秒ずつ 1日3回

転倒しないように  
机に手をつけて

無理のない範囲で  
片足上げ



### 筋トレ「起立訓練」

息を止めないように  
にしましょう

※ゆっくり5回 1日3回

机に手をつけてゆっくり起立訓練



● 今月の脳トレ ●  
なんと読むでしょう

**蕨**

※答えは来月号に

先月の答え:まぶた(瞼)



## 5月の予定

- ☆お楽しみ会 26日(木)、27日(金)
- ☆誕生会 6日(金)、10日(火)、21日(土)
- ☆クラフト週間、体重測定 16日(月)～21日(土)

介護老人保健施設 太陽  
山鹿市鹿本町津袋654-1  
☎0968-(46)-6111

**お気軽に相談ください**

