

ロコモ予防でいつまでも動ける体づくり

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称で、骨・関節・筋肉等の体を支えたり動かしたりする運動器の衰えにより、立つ・歩く等の移動機能が低下した状態を言います。

何もしないでいると…

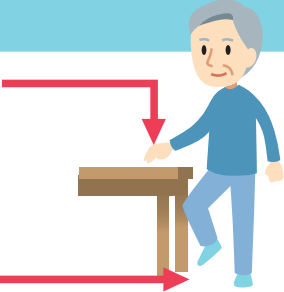
筋肉量は、40代で17歳ごろの70%に減少します。特に、足腰の筋肉は衰えやすいと言われており、ロコモにつながるおそれがあります。

ロコモ予防に「ロコトレ」をしましょう

バランス能力をつける片足立ち

（1日3セット）
左右各1分間

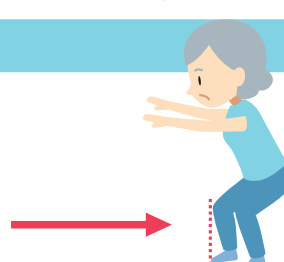
- ①机等のつかまるものがある場所で行う（支えが必要な方は手をつく）
- ②姿勢をまっすぐにする
- ③床につかない程度に片脚をあげる



下肢筋力をつけるスクワット

（1日3セット）
5～6回反復

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ
- ②尻を後ろに引くように体を沈める（ひざを足の人差し指の方向に向け、つま先より前に出ないようにする）



ポイント

- 息を止めず、深呼吸するペースで行う
- ひざは90度以上曲げない
- 太ももの筋肉にしっかり力が入っていることを意識する
- 支えが必要な方は、机等に手をつき、十分注意して行う

治療中の病気がある場合は
掛かりつけ医に相談してから

高血圧、糖尿病、腰痛、ひざ関節痛等で治療を受けている方は、必ず掛かりつけの医師に相談してから、運動をはじめましょう。

日常に「ながら運動」を取り入れましょう

日常の動作を一工夫すると、時間をかけずに体を動かせます。

- 歯磨き・食器洗いの時に片足立ち
- 買い物帰りに、荷物を両手に持って腕の曲げ伸ばし
- 電車・バスでは立つ
- エレベーターでなく階段を使う
- 腕を大きく振って大股で歩く
- 座る時は、背筋を伸ばして軽く腹筋に力を入れる



問合せ 健康推進課 ☎内線432

荒川総合スポーツセンターの教室

会場・申込み・問合せ 荒川総合スポーツセンター ☎(3802)3901

定期制子どもスタジオ教室（第4期）

期 間	12月26日(土)～平成28年3月31日(木) ※各教室とも、全11回
費 用	6820円 ※レベルアップ体操は、1万1330円
申込方法	12月9日(水)～15日(火)の各教室の開催曜日の開始時刻～20分間に、1階コミュニティホールで（抽選）※抽選終了～40分間に費用を納入した時点で申込完了

冬季短期子どもスポーツ教室

期 間	12月24日(木)・25日(金)・28日(月)
費 用	1860円
申込方法	12月12日(土)午前10時～10時30分に、1階コミュニティホールで（抽選）※抽選終了～11時30分に費用を納入した時点で申込完了



定期制子どもスタジオ教室

教室名	曜日	時 間	対 象	定 員
子どもフラダンス	月	午後4時～5時	5歳～小学生	各25人
ジュニア空手	火	午後4時～5時	5歳～小学生	
バレエ①	水	午後3時～4時	4歳～5歳	
バレエ②	水	午後4時～5時	6歳～小学生	
キッズダンス	木	午後3時～4時	4歳～未就学児	各25人
チアダンス（幼）		午後4時～5時	小学生	
チアダンス（小）		午後5時～6時	小学生	
はじめて体操	土	午前11時～正午	4歳～未就学児	20人
幼児HIPHOP	日	午前10時40分～11時40分	5歳～未就学児	
小学生HIPHOP		午前11時40分～午後0時40分	小学生	各10人
チャレンジ体操		午後1時～2時	小学生	
レベルアップ体操	日	午後2時15分～3時15分	4歳～未就学児	
はじめてなわとび		午後3時45分～4時45分	4歳～未就学児	

※開講期間内に対象年齢に達すれば申し込みます

冬季短期子どもスポーツ教室

教室名	期 日	時 間	対 象	定員
サッカーA	12月25日(金)・28日(月)	午前10時～11時30分	年中・年長	20人
サッカーB	12月25日(金)・28日(月)	午後1時30分～3時	年長～小学2年生	各25人
はじめて教室	12月24日(木)・25日(金)・28日(月)	午後3時～4時	3歳～未就学児	
鉄棒教室	12月24日(木)・25日(金)・28日(月)	午後4時15分～5時15分	4歳～小学生	
トランポリン	12月24日(木)・25日(金)・28日(月)	午後5時15分～6時15分	4歳～小学生	各25人
トランポリン	12月24日(木)・25日(金)・28日(月)	午後5時15分～6時15分	4歳～小学生	

※学年・年齢は平成27年12月31日時点

広 告

（広告内容の問い合わせは各事業所へ）

～介護施設・在宅サービス探しを一括サポートします～ 「介護安心ダイヤル」のご案内



まずはお電話にてご相談ください

Welfare Information Service Network 株式会社 ウイズネット



日暮里駅前と南千住の

結 婚 相 談 所

お見合い結婚しませんか

創業昭和45年 伝統と信頼の



全国仲人連合会

http://e-miai.jp/

親御様からのご相談も歓迎

0120-70-8000

東京都荒川区西日暮里2-25-1 ステーションガーデンタワー3F

相続の悩み解消します！

★初回無料出張相談実施（土日祭可1時間）
遺言・遺産分割協議書作成支援、遺言執行、
終活・相続相談（人とペット）

お問合せは

たかの行政書士事務所 南千住1-55-4

☎ 03-3801-0267

私のことも
考えてね！

