



ロコモティブシンドロームに注意！

ロコモという言葉を知っていますか？ロコモティブシンドロームとは、骨格筋・骨・筋肉などの運動器の機能低下によって、立つ歩くなどの移動機能が低下した状態のことをいいます。(運動器症候群)

ロコモ自体は病気ではありませんが、転倒を防いだり、寝たきりや要介護にならないためには予防することが大切です。ロコモかどうかは「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

こんな状態は要注意！ チェックしよう 7つのロコチェック

1



片脚立ちで靴下はけない

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(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

6



15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きれない

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。
1つでも当てはまればロコモの心配があります。

ロコモは毎日の簡単な運動で防ぐことができます。右ページの今月のエクササイズでは、ロコトレとして、バランス力をつける「片足立ち」と下肢強化の「スクワット」を紹介していますので、ぜひチャレンジしてみてください！



休館日のご案内

5月の休館日は

18日(月)～22日(金)と25日(月)です。

※18日～22日は、市民センター改修工事による停電作業のため。
お間違いのないようご注意ください。

スポーツ教室募集のお知らせ

「ZUMBA®②」

ラテンを中心とした世界中の音楽を使用したフィットネスプログラム。

- ◆実施期間 6/26～8/21(金)
※8/14を除く 全8回
- ◆時間 19:00～20:00
- ◆料金 6,400円
- ◆定員 12名
- ◆対象 18歳以上
- ◆場所 健康体力相談室
- ◆講師 渡邊 留美子
- ◆募集期間 5/15(金)～5/31(日)



「げんきっずひろば」

5・6歳の幼児を対象とし、遊びの中で運動に必要な動きを学ぶ教室。

- ◆実施期間 6/13～7/11(土) 全5回
- ◆時間 15:30～16:30
- ◆料金 2,500円
- ◆定員 10名
- ◆対象 5・6歳の幼児
(年中・年長)
- ◆場所 武道室
- ◆講師 中央体育館トレーナー
- ◆募集期間 5/1(金)～5/15(金)



「小学生ダンス」

小学生を対象に、ダンスの基礎や様々なステップを学ぶ教室。

- ◆実施期間 6/26～8/21(金)
※8/14を除く 全8回
- ◆時間 17:30～18:30
- ◆料金 6,000円
- ◆定員 12名
- ◆対象 小学生
- ◆場所 健康体力相談室
- ◆講師 渡邊 留美子
- ◆募集期間 5/15(金)～5/31(日)



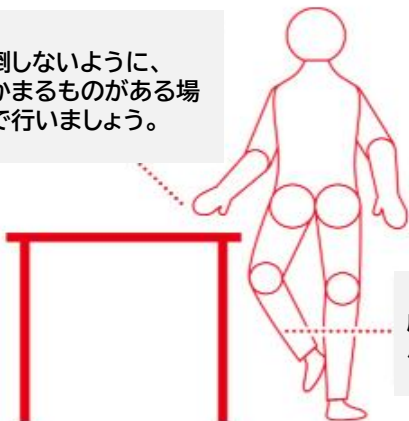
今月のエクササイズ

ロコトレ! 片足立ちとスクワット

①片脚立ち ★左右とも1分間で1セット、1日3セット

②スクワット ★5～6回で1セット、1日3セット

転倒しないように、つかまるものがある場
所で行いましょう。



床につかない程度に
片脚をあげます。

1, 足を肩幅に広げて立ちます。 2, お尻を引くように、2～3秒かけて
ゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと
元に戻ります。



膝がつま先より
前に出ない。

中央体育館 休館日 18日(月)～22日(金)と25日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



X



Instagram



Facebook