



いきいきかわら版仙台支部 第25号

新型コロナウイルスも一時の感染拡大からだいぶ収まりをみせ、都道府県を跨ぐ人の移動も解禁となりました。それに伴い、各種施設の利用も可能となり、カラオケや公共施設を利用されていた会員の皆様にも以前のような日常に戻りつつある今日この頃です。

しかし、第2波の感染予防はまだまだ続きます。皆様におかれましては、引き続き、外出時のマスクの着用や三密となるような場所への外出には十分な自己防衛策を取る行動を、重ねてお願い致します。自分の身は自分が守る！これが現代の新しい生活様式です。



季節は6月21日に夏至を迎え、間もなく7月7日には小暑を迎え、夏本番となります。外出時のマスクは息苦しく、熱中症にもなりがちです。水分補給はこまめに行い、あまりにも暑い日には、外出を控える様お願い致します。

それでも、宮城の朝晩はまだ、心地よい風と共に紫陽花の花が町や公園を彩っております。是非、人少ない「朝散歩」をお楽しみください。



朝散歩で見つけた紫陽花

シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

先週からのおさらいです、ロコモティブシンドロームは、運動器の機能が低下し介護が必要になる可能性がある状態を示す言葉です。

そして、先週実施して頂いたチェック項目が1つでも実施できなければ「ロコモティブシンドローム」の可能性があります。そのようなサインを放置していると、気が付かないうちに悪化し介護が必要な体になってしまう事もあります！という内容でした。では、早速ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」をご紹介致します。

「ロコトレ 片脚立ち」

1. 転倒しない様に必ずつかまる物がある場所で実施。

2. 床につかない程度に片脚をあげ、左右1分間ずつ実施

ポイントは、姿勢をまっすぐ・支えが必要な人は、十分注意して机や指について実施（指先だけで実施できる人は指先だけについて実施）

↓1日3回が目安です。

「ロコトレ スクワット」

1. 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は30度くらい開く。

2. 膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように体を沈めます。

【注意】無理をせず、スクワットが出来ない人は、イスに腰かけて、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返してください。
机に手をつかずに出来る人は、手を机にかざした状況で行って下さい。

↓深呼吸をするペースで5〜6回実施、1日3回が目安

【各項目に関するポイント】

◎動作中は息を止めない。

◎膝は90度以上曲げない

（膝への負担軽減のため）。太ももの前や後ろの筋肉を意識しながらゆつくりと実施する。

◎絶対に無理はしない。

1日にたくさん行うのではなく自分で決めた回数を長く継続することです。

簡単な体操ですので、是非、チャレンジして元気な体を維持してください。

