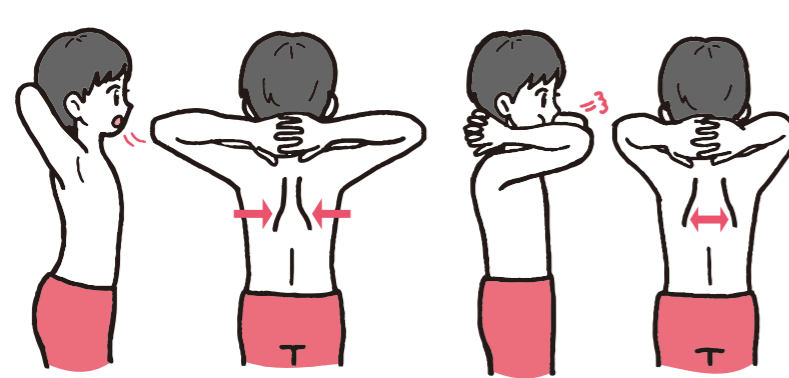


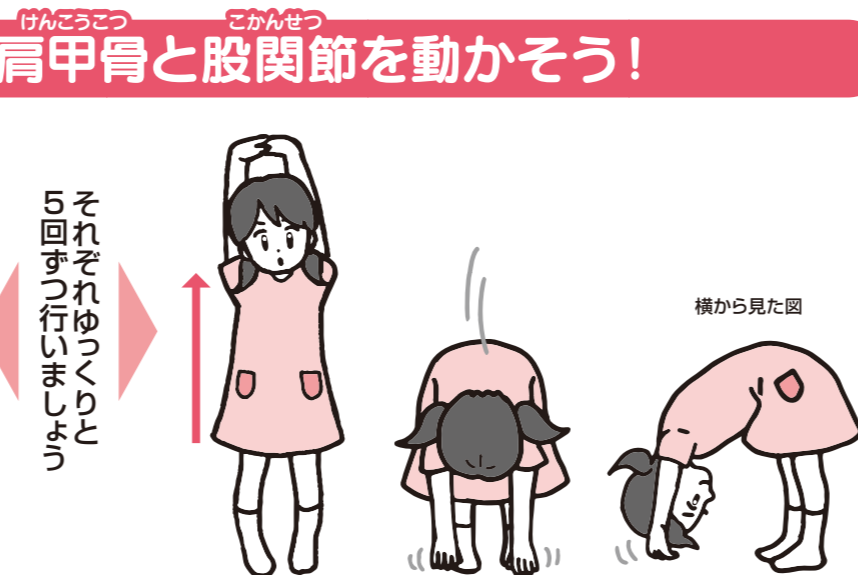
▼「ロコモ」はロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。
運動器の障害により、歩行・立ち座りなどの移動機能の低下をきたした状態のことをいいます。

新型コロナウイルス感染拡大により外出を控える皆様に **ロコモ予防体操** はいかがでしょうか!

親子で子どもロコモ体操 **肩甲骨と股関節を動かそう!**



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、
息を吐く時に肩甲骨を開きます。



両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、
つま先立ちして伸びをします。そのまま股関節
で体を折り、上半身を前に倒します。両腕を左右
交互に肩甲骨から、だらだら、と下げます。

足指じゃんけん

足指をよく動かしてください。



強めの運動を希望する方はコチラ▶
(YouTubeの動画に飛びます)
日本臨床整形外科学会、スポーツリズムトレーニング協会



◀くわしくはコチラ
「SLOC」全国ストップ・ザ・ロコモ協議会推奨

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は5月27日(水)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



こども救急相談電話 019-605-9000
受付時間/午後7時~午後11時 または ☎#8000
※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。