

今日からはじめる!

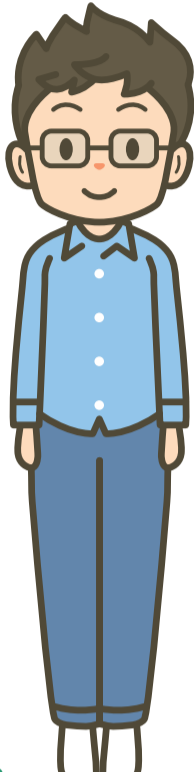
ロコモ予防の運動

① ジャンプ運動

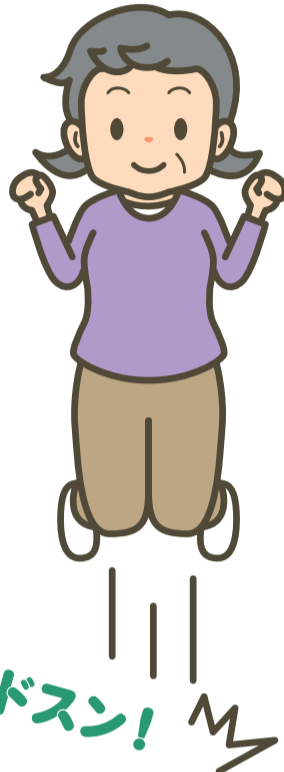
足裏全体でドスンと着地



年をとると
骨密度が
下がってくる

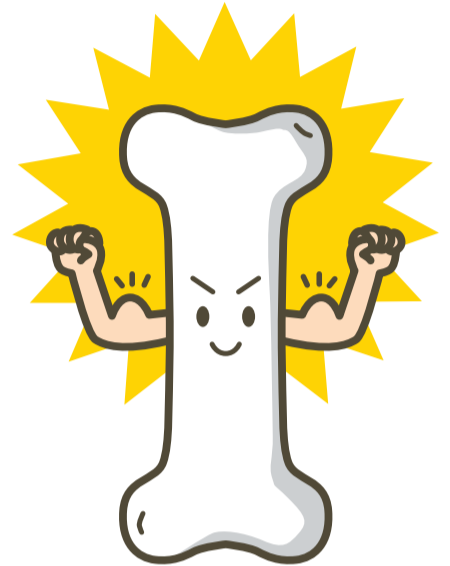


ドスン!



ドスン!

足裏全体を使ったジャンプ運動で...



骨が刺激され、
骨密度がアップ!



ロコモとは? ロコモティブシンドロームの略。
「運動器の障害」により要介護になるリスクの高い状態になること。

中高年の方・運動習慣の無い方

軽くジャンプ

1日 50回

週に2~3日

若年層の方・運動習慣のある方

高くジャンプ

1日 10回

週に2~3日

② ラジオ体操

第一・第二を通しておこなう

③ ウォーキング

腕を大きく振って、少し大またで歩く



④ プラス10分

通勤中や職場で

- 自転車で通勤する
- 1駅手前で下車して歩く
- 駅や職場では
エレベーター・エスカレーターを使わず階段を使う

家庭で

- 歩いて買い物に行く
- 窓ふきや風呂掃除などをこまめに行う
- テレビを見ながら筋トレ・ストレッチをする



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース⁸

