

# 9月25日の学習会の様子です

## テーマ:「転倒予防体操とロコモ」について

皆さんの中にも以前と比べると、日常生活でつまづいたり、よろけそうになった経験はありませんか？そのような症状があるとフレイル(虚弱)の疑いがあるかもしれません。

健康長寿の為の『3つの柱』は、栄養、身体活動、社会参加です。

タンパク質を摂取し、無理なく長く続けられる軽い運動をし、いつまでも自分の足で歩く事がロコモ予防の目標です。

筋肉は、年齢に関係なく鍛えられるものです。今からでも遅くありません。

早期からのサルコペニア予防・フレイル(虚弱)予防が大事です。

たとえば、家でTVを観ている時、CMの時間になったら立ち上がり足踏み運動をしたりするのも効果的です。自分にあった運動をとりいれてみましょう。



今月は9月でも、暑さが続き皆さんの中でも体調を整えるのに苦勞した方もいると思いますが、栄養をとり、運動をし体調管理をしっかりして元気に過ごしましょう。