

ロコモティブシンドロームを予防しよう！

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器いずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態のことで、略称を「ロコモ」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

本県の高齢者が、要介護（要支援）状態となる原因の約4分の1は運動器に関するもので、若いうちからの運動習慣が将来の要介護状態を予防するために重要です。



こんな症状、思い当たりませんか? ~7つのロコモチェック~

1つでも当てはまればロコモの心配があります。0を目指してロコトレを始めましょう。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 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)
- 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)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモを防ぐ運動 「ロコトレ (ロコモーショントレーニング)」

ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

バランス能力をつける 片脚立ち

転倒しないように、必ず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、片脚を上げます。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

下肢筋力をつける スクワット

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

つま先は30度ずつ開く

膝が出ないように注意

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

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、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

・スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ロコモに関する啓発講演会を11月12日(土)午後3時~午後4時30分に鹿屋市の串良平和アリーナで開催します。
※ 詳しくは、県ホームページをご覧ください。お問い合わせ先 鹿屋市健康増進課 ☎099(286)2717

鹿児島県 ロコモ予防 検索

10月14日 正午~

北薩広域公園「のびのびゾーン」オープン!

県立北薩広域公園は、河川や森林などの豊かな自然景観を生かし、北薩地域のシンボリックな役割を果たす公園として、「ふるさとゾーン」、「のびのびゾーン」、「歴史ゾーン」の3つのゾーンに分けて整備を進めています。

民俗文化の体験工房やキャンプ場などからなる「ふるさとゾーン」に加え、今回新たに「のびのびゾーン」がオープンします。川内川沿いの憩いの空間へぜひお越しください。

北薩広域公園全体図



のびのび広場・みんなのステージ



のびのび過ごせる広々とした芝生エリア。ぐりぶーの遊具もあるぞ~



陽だまりの丘



小高い丘の休憩所。のびのび広場を見渡せます。

亀の池



ご利用案内

北薩広域公園管理事務所
〒895-1811 薩摩郡さつま町虎居5470
(TEL) 0996-21-3939 (FAX) 0996-52-3999
【開園時間】
●1月~6月、9月~12月 午前8時30分~午後5時
(4・9月の土日祝は 午前8時30分~午後6時)
(5・6月の土日祝は 午前8時30分~午後7時)
●7・8月 午前8時30分~午後7時
【閉園日】 12月29日~31日
【駐車場】 普通車492台、バス8台



オープニングイベント

10月15日~16日の2日間、オープニングイベントを開催します。

10月15日(土) 午後6時~ お月見コンサート

【会場】「みんなのステージ」
【内容】地元の学生や音楽愛好家の皆さんによる吹奏楽コンサート

10月16日(日) 午前10時~午後4時 花かごしまオータムフェスティバル2016

【会場】「のびのびゾーン」
【内容】
・コンテナガーデン展
・園芸教室・花苗プレゼント
・フリーマーケット・芸能発表会
・ぐりぶー、さくら、さつまるちゃんと握手記念撮影会 など

※ 北薩広域公園では、年間を通して各種イベントが計画されています。詳しくは公園ホームページをご覧ください。

北薩広域公園 検索