

ロコモティブシンドローム (運動器症候群) を予防しよう

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、
身体を動かす時に使う臓器や機能、
「筋肉」「骨」「関節」「バランス能力」等に
不具合が生じた状態です。



左のイラストのように、
かかとを浮かさずに、しゃがみ込みができますか？
この姿勢には足首の関節が十分曲がる必要があります。

足首が硬くなると、
足元でのバランスがとりにくく、
上体が不安定になります。

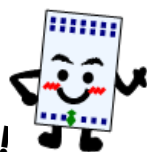


右のイラストのように、
ふくらはぎとアキレス腱のストレッチをし、
足首の柔軟性を保ちましょう。



また、ロコモティブシンドロームは、**身体の使い過ぎ**でも起こります。
スポーツは、身体と相談しながら、痛みや障害につながらないように、
適度に休んだり、医療受診して、無理なく、楽しく、続けましょう。

皆様の健康づくりに役立てていただく
ための「なっぴい健康出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982