

# 日々の運動で健康な暮らしを!

「平成27年今治市健康づくり計画市民アンケート」によると、運動習慣がある人の割合は男性は2人に1人、女性は10人に3人と、運動をしない人が多いとの結果が出ています。また、将来寝たきりや介護が必要になる「ロコモ」の原因の1つにも運動不足が挙げられます。まずは、「ロコモ」について知り、すぐに始められる簡単な運動でロコモ対策をしましょう!

## ●「ロコモ」って?

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)(運動器症候群)とは、筋肉、骨、関節などの運動器の衰えにより、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、介護が必要になってしまうこと、またその危険性が高い状態。

## ●今すぐできる!ロコモ対策!

**片脚立ち:**左右1分間ずつ、1日3回

安全のため、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

姿勢をまっすぐに  
して行こう。

床につかない  
程度に片脚を  
上げる。



**スクワット:**深呼吸をするペースで、5~6回繰り返し、1日3回

①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。つま先は30度くらい開く。

膝が出ないように注意

支えが必要な人は、机に手をついてもOK!

30度



②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、おしりを後ろに引くように身体をしずめる。

膝は90度以上曲げないようにする。

※資料:日本整形外科学会ホームページ

## ●あなたは大丈夫?ロコモチェック

- 階段を上がるのに、手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 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。
- 2kg程度の買物(1ℓの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である。

**今治で 腰痛・坐骨神経痛専門**といえど...

ヘルニア?脊管狭窄症?  
「いつかは手術なくちゃいけないのかな...?」  
ちょっと待って! **まだやれることがあるはず!**

痛みには必ず理由があります。原因を明らかにし、根拠がある施術を提供してまいります。

一緒に解決していきましょう!

からだ再生工房  
**りょうたく庵**  
今治市東鳥生町2-2-33  
TEL.0898-31-4874

受付時間  
月~金 8:30~12:00  
15:00~19:30  
土 8:30~12:00  
15:00~17:00  
休 日・祝日 予約優先制

**肩こり 腰痛 膝痛 外反母趾**

で来院されている人の不調原因の **90%** が **浮き指** です! **まずは自分の足を知ろう!**

四国初の測定器を  
マイタフ  
スタッフが体験

結果は...

浮き指&扁平足  
感、腰に負担が  
かかっている!

**初回 浮き指矯正+整体60分 3,240円(税込)**

整体院  
リアライズ  
**Realize**

平日 9:30~13:00、15:00~20:00  
土曜 9:30~16:00(時間外は応相談) 休 日曜日・祝日

今治市常盤町8-4-23 ☎(0898)78-1120

**【まいたうん】設置店**【敬称略・順不同】

- ◆キスケカラオケワオ
- ◆キッチンM
- ◆風音
- ◆グラッシェ
- ◆ハッピープラザ
- ◆今治愛菜館
- ◆Aコープ菊間
- ◆JA玉川
- ◆JA大西
- ◆JA波方
- ◆栄福寺
- ◆かわら館
- ◆興雲寺
- ◆まねきねこ 今治唐子店
- ◆ワールドプラザ
- ◆イオンモール今治新都市
- ◆ライフショップ大島店
- ◆マークスマート大三島店
- ◆伯方ショッピングセンター
- ◆青山株式会社本社
- ◆せとうち茶屋
- ◆そごう新町店
- ◆放射線第一病院

過去の紙面を  
読むことができます

**補聴器** のことなら  
アズマ補聴器センターへ  
お気軽にご相談ください。

補聴器の試聴・貸出、訪問できます。

**azuma** アズマ補聴器センター  
認定補聴器専門店 22-1663号

今治店 今治市東鳥生町3丁目1-40  
営業時間 午前9時30分~午後6時  
日曜日 午前10時~午後4時

(産業道路・ヒマラヤスポーツ向い)

**☎0898-33-8181**【定休日:水曜日・祭日】