

# ロコモを予防しよう

ずっと家の中にいたから  
体がなまっちゃったわ

高齢の方は運動器の  
機能低下が心配です



ソーシャルディスタンスをとりましょう



動かない



食欲がない



筋力低下



自立した  
生活が  
困難に

あ、太るんじゃなくて  
筋肉そのものが  
衰えるのね

「ロコモティブシンドローム」と  
呼ばれ、介護が必要になる  
ことの原因にもなります



略してロコモ



なるべく家の中でも  
体操とかした方が  
いいのね

転倒したり体を痛めることの  
ないよう無理のない範囲で行い  
ましょう



面倒だけど「旅行に行  
く」とか目標立てれば  
がんばれるかも…

