



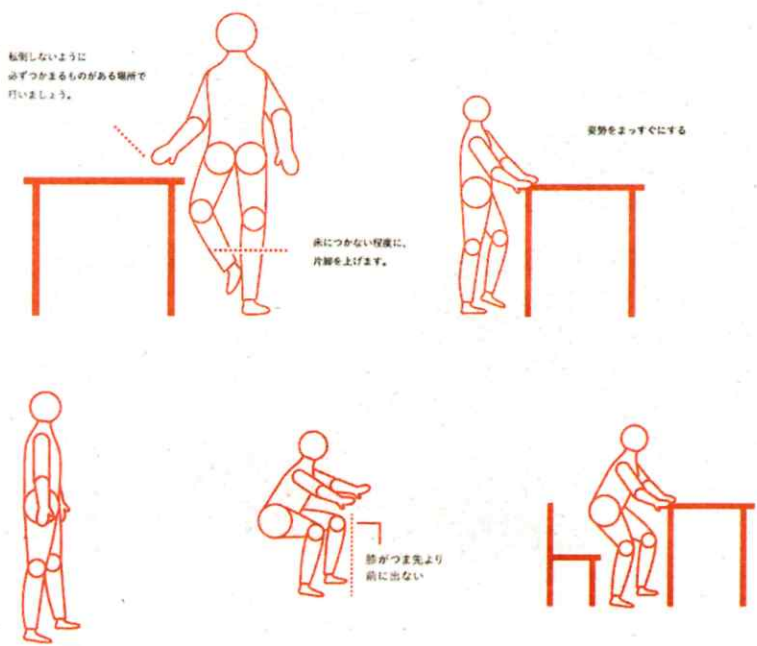
【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章

これまで4回にわたって、ロコモティブシンドローム、ロコチエック、ロコモ度テスト「ロコトレ」について紹介してきました。ロコトレとはロコモーションです。毎日続けましょう。

②4 ロコトレしましょう



日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより引用 (転載許可済み)

と、啓発プログラムにあるように、バランス能力をつける「片脚立ち」と下肢筋力をつける「スクワット」の二つからなっています。「片脚立ち」は、図上左のように、姿勢をまっすぐにして、支えなしで床につかない程度に片脚で立ちます。

「スクワット」は肩幅より少し広めに足を広げ、両足ともつま先を30度くらいずつ開いて立ち、準備ができたなら、図下中のように膝がで

きただけつま先から出ないように、また、膝が足の人さし指の方向に向くようにして、お尻を後ろに引くように体を沈めます。膝は90度以上に曲がらないようにして、深呼吸をするペースで行います。息止めして力が入ると血圧が高くなりますので、行ってください。

「スクワット」動作は、息を止めないで行いましょう。ゆっくりと5、6回繰り返します。1日3回行いましょう。スクワットができないときは、図下右にあるように椅子に腰かけた位置から立ち座りを行ってください。手をテーブルの上のせいで、ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ(つま先立ち)」、下肢の柔軟性をつけパランス能力・筋力をつける「フロントランジ(片脚踏み出し)」が紹介されています。こちら



◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

東京五輪はテレビ観戦で

梅雨が明けました。学校も夏休みに入るころですが、新型コロナウイルス禍など、いろいろな大変な状況が続いています。

はやってる病気は?

よっては増加の心配もあります。また、桐生地区でも母子でコロナに感染したという報告もあり、注意が必要です。東京五輪はテレビで観戦し、できるだけ外出は避けた方がよさそうです。

群馬県の感染症サーベイランス (7月5~11日)

Table with 4 columns: Disease Name, 3 weeks ago, 2 weeks ago, 1 week ago, This week. Rows include Influenza, SARS-CoV-2, etc.

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア。私たちはAEDを設置し安全確保に努めています。

アピタ足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811

コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111

認定こども園 太子保育園 桐生市相生町5-456 ☎0277-52-1034

認定こども園 だいでゅう保育園 桐生市広沢町3丁目3601 ☎0277-53-8313

あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 仏壇と香りのあすか 全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76

セラモニール板場 私たちは何よりも誠実を尽くします ☎0120-440444 桐生市相生町1-628-10

株式会社 マルサン since 1979 もう一人の家族になりたい 足利市今福町348 ☎0284-22-0303 http://www.kkmarusan.jp

お風呂でゆったり、サウナでスッキリ 幸の湯 平日大人600円 栃木県足利市総合運動公園東隣 ☎0284-42-0030

AED 4ヶ所設置 BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

優れた交通社会人の育成に努めます KIRYU DRIVING SCHOOL FOR SAFETY FOR HAPPINESS (株)桐生自動車教習所 群馬県桐生市堀町33-5-18 (赤岩橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujkkyo.co.jp