

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <http://www.fcksc.org/>

暦のうえでは間もなく立春ですが、まだしばらくは寒い日が続きそうですね。運動と食事で寒さに負けない体を作りましょう。いきいきプラザでは3密を避けながら、みなさまの「健康・元気」に役立つ教室や講座をご用意しています。ぜひご参加ください♪

令和3年4月から始まる介護予防教室の募集が始まりました。

新型コロナウイルスの影響により、定員数、開講時間を変更しています。詳しくは、2/1号広報ふちゅうをご覧ください。

**郵便はがきが必要です！ 申込み期限：2月20日（土）×切必着**

〈往復はがきの場合〉

必要事項をご記入のうえポストに投函してください。



〈いきいきプラザに来館して申込む場合〉

はがきに宛名（ご自身の氏名）を記入し、専用申込み用紙と一緒に申し込んでください。

※記入もれ、消えるボールペンでの記入、その他不備の場合は無効となります。

※定員超過の場合には抽選となります。

※少人数制教室の募集は3月1日以降になります。



## ロコモティブシンドローム

って聞いたことありますか？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を



「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。

要支援・要介護になった原因で一番割合が大きいのがなんとこのロコモなんです。

「まだ元気だから大丈夫」「まだ自分には早いかな」と思っていると危険ですよ！なんと高齢者だけでなく20代でもなりうるものなんです。そんなロコモについて詳しく知りたい方は4階事務所前のパンフレット（※）をご自由にお持ちください。予防するための運動（ロコトレ）や運動だけでなくきちんと食べてロコモに負けない身体を作るための栄養コラムなど、役立つ情報がたくさん掲載されています。ぜひ、ご自宅でコロナにもロコモにも負けないように頑張りましょう！

※パンフレットの配布は在庫が無くなり次第終了します。





家でも運動したい! 教室で習ったことのおさらいをしたい! そんな時はYouTube!!



「府中市いきいきプラザ」で検索、またはQRコードを読み取って、色々な動画を見て活用してくださいね♪



LINE公式アカウント  
府中市いきいきプラザ

いきプラ情報を  
LINEでお届け!



お友だち募集中♪

LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してくださいね。

@605dapuu



理学療法士 北村職員

ワンポイントアドバイス

「握力」はなぜ測定するの??




いきいきプラザでは、定期体力測定会があります。毎回実施する項目に「握力」があることはご存じですか? 握力は、全身の筋肉量を反映する指標になるといわれています。

筋肉量の低下は、生活習慣病をはじめとする様々な病気になるリスクが高くなることが分かっています。フレイル(虚弱)の判断基準のひとつが、握力男性28kg未満、女性18kg未満となっています。定期的に握力測定をして数値の変化を見ることは、フレイル予防につながる良い機会といえます。身体機能の老化は、個人差はあっても、時間の経過とともに進行します。適切な運動習慣や体力づくりによって、機能的老化の速度を緩めることができるのです。

おすすめの運動は、全身を使ったスクワットやウォーキングなどです。また、ペットボトルのふたが開けにくくなったなど、特に握力低下を感じている人は、「タオル絞り」を試みましょう。両手でタオルを握り、左右の手を逆方向に捻るようにして力を入れます。手を捻る動作で痛みがある人は、筒状の物を握ることと緩めることを繰り返しましょう。

### 編集後記

- ★日本の伝統行事としておなじみの「節分」ですが、立春の前日が節分とされているため今年は例年よりも1日早い2月2日が節分の日となります。節分が2月2日となるのは、1897年以来、124年ぶりだそうです。
- ★2月からおいしくなる苺ですが赤い部分が果実ではないことを皆さんご存じでしたか? 赤い部分は花托(かたく)と呼ばれる部分で果実は表面についているあのツブツブです。そして苺はバラ科の植物なんですよ! 
- ★今年では東京オリンピック・パラリンピック開催に合わせて、国民の祝日が移動します。海の日は7/19→7/22、スポーツの日は10/11→7/23<オリンピック開会式>、山の日8/11→8/8<オリンピック閉会式>となります。どんな感じのオリンピック・パラリンピックになるのか、または中止になるのか...どちらにしても「史上初めて」の事になりそうですね。