

2022

# 介護予防大作戦in東村山

～ロコモ予防で 笑顔のめぐいた～

## 地域開催のお知らせ

日時

12月3日(土) 午前10時～12時45分  
(受付9時30分から)

会場

廻田公民館

ご来場の際はマスクの  
着用をお願いします!

内要

①骨粗しょう症予防のお話

講師；高橋 素世 氏 (東村山市役所健康増進課 保健師)

②ロコモ予防体操

講師；肥沼 甲威 氏、和田 拓也 氏

(東京ぱんなん白光園 リハビリテーション科 作業療法士)

③各コーナー体験 11時40分頃から

(正しいウォーキング、ポッチャ、ふまねっと、わなげ、  
豆つかみ、握力測定、棒つかみ)

ご家族で  
遊びにきて  
ください!

募集人員

70名(先着順) \*新型コロナウイルス感染拡大防止のため参加人数  
を制限します。受付で氏名、連絡先を控えさせてい  
ただきます。定員に達した段階で参加をご遠慮いた  
だく可能性があります。

主催

「2022介護予防大作戦 in 東村山」廻田町地域推進委員会

廻田町上自治会、廻田町下自治会、廻田町3丁目アパート自治会、廻田町4丁目アパート  
自治会、廻田町福祉協力員会、廻田町保健推進員会、第三寿会、金山寿会、  
民生委員・児童委員(廻田町担当)、社会福祉法人ネット/十二月・仲間の家  
社会福祉法人山鳩会/ひなたの道、北部地域包括支援センター

後援

東村山市

お問合せ

東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 田中・平沼  
☎394-6333 午前9時～午後5時(平日のみ)



# “ロコモ”って…何!?

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器の障害のために、立つ・歩くといった機能が低下しており、介護が必要になる可能性が高い状態です。東村山市内において、介護認定が「要支援」になった**主な原因の第3位がロコモ**です！ロコモ状態は加齢に伴って増えていきますが、比較的若い世代であっても他人事ではありません。みんなでロコモを防ぎ、介護予防に努めましょう！

## どうしたら防げるの？

### ★自分の現状を知りましょう！

骨密度や体脂肪量、筋肉量などの測定をしましょう。健康診断に参加して身長・体重も把握しておきましょう。

地域で実施されている測定会等に参加して、身体状況を把握しましょう。

食事内容や栄養について、市の保健師や管理栄養士に相談してみましょう。

### ★骨量、筋肉量の低下を予防しましょう！ 転倒予防に繋がります。

・適度な運動や外出を習慣にしましょう。

・ふまねっとに参加して、歩行機能と認知機能を維持・改善しましょう。

・正しい姿勢でウォーキングを心掛けましょう。

歩く速度と筋力は大きな関係があります。握力を測定することで、全身の筋肉量の目安が分かります。

**上記は一例です。まずはご自身の身体状況を確認し、**

**自分に合ったロコモ予防に努めましょう！**