



ロコモ 知ってますか？



年齢とともに足腰が弱って転びやすくなり進行すると寝たきりになる状態をいいます。
子どものころからの「からだのケア」が重要です。

生活・運動習慣の劣化

姿勢不良



* いま子どもの運動器機能に異変が・・

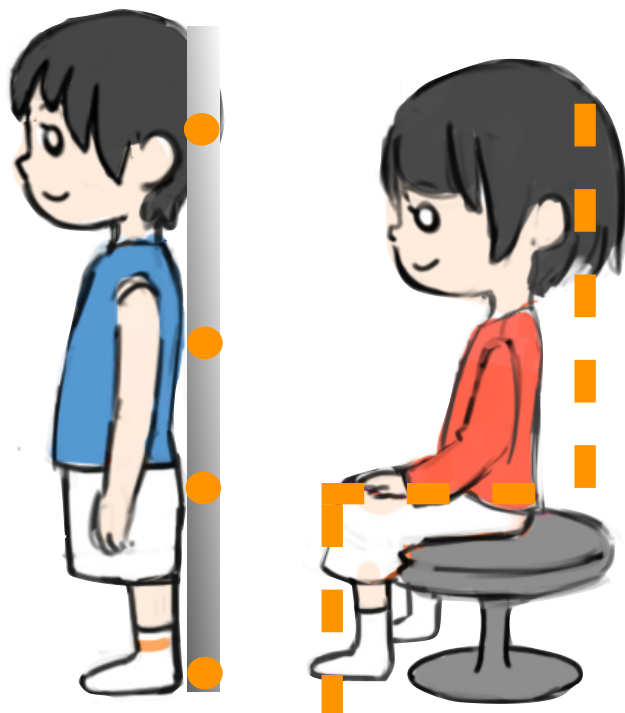
転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

*さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

親子でロコモ対策



まずは姿勢を正しましょう。
体がかたい場合は、とくに
肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください。

(ロコモ対策マニュアル / QRコードから)



親子で姿勢を良くし「からだのケア」をすることは、ロコモ予備群である親世代のロコモ防止にもつながります。



全国 ストップザロコモ
Stop the Locomo Council 協議会