

豊橋市から委託された高齢者の総合相談窓口です

豊橋市東部地域包括支援センター 便り

家族の介護のこと

身体のこと
健康のこと

デイサービスに行きたい

自宅に手すりが欲しい

認知症が不安



保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携して
日常生活の支援や 様々な相談に応じます

豊橋市東部地域包括支援センター
(つつじが丘地域福祉センター内)

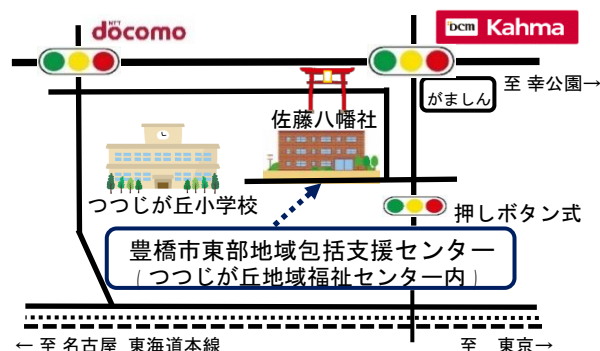
豊橋市佐藤五丁目22番地の16

8:30~17:00 月~金曜日(土日祝休み)

※ 不在の時がありますので、**64-6666**

までお電話をしてお越しください

ご相談は無料です



ロコモ予防で健康寿命をのばそう

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり、介護が必要な状態になっていたり、介護が必要になる可能性が高い状態のこと

現在、要介護状態になる原因の第1位です

2つのロコトレを毎日続けましょう！

① バランス能力をつける片脚立ち

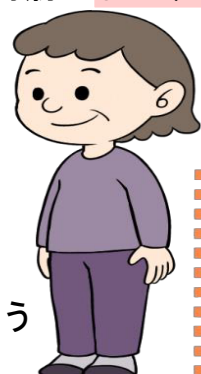
片足1分間ずつで1セット/1日3回

手はつかない



床につかない程度に

背筋はまっすぐ



必ず掴まるものがある場所で行う

ポイント

- ・ 支えが必要な人は十分に注意して、机に手や指をついて行います

② 下肢筋力をつけるスクワット

5～6回で1セット/1日3回

呼吸を止めない



両足は肩幅に広げ
膝が足のつま先より
前に出ないように
腰を下げる

こんな方法も...



椅子に
お尻をつけないで
立つ座るを繰り返す

ポイント

- ・ 動作中は息を止めないようにゆっくり行います
- ・ 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします
- ・ 支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行います
- ・ 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません

いつまでも元気な足腰でいるため「ロコトレ」を続けることが肝心です
ロコトレはたった2つの運動「片脚立ち」と「スクワット」です