

6月版

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



主催:川崎幸クリニック

発行:2021年6月1日

みんなの健康塾ちゃんねる

祝 1周年



プレゼント キャンペーン



『みんなの健康塾ちゃんねる』は、2021年6月で1周年を迎えます！

そこで1周年を記念し、日頃『みんなの健康塾ちゃんねる』を応援して下さっている皆さまに感謝の気持ちを込めて、プレゼントキャンペーンを実施いたします。下記キャンペーン概要をご確認いただき、ぜひご応募下さい！ たくさんのご応募、お待ちしております！

応募要項

抽選30名の方に『オリジナルランチバック』をプレゼント！

※ハズれてしまった方の中からさらに抽選100名の方に『健診BOOK』をプレゼント致します！

●応募期間：2021年6月1日(火)～6月30日(水)

●応募方法：ハガキまたは、専用WEBフォーム

＜ハガキでの応募方法＞ ※当日消印有効

以下項目をご記載の上、応募期間内に投函下さい。

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④年齢
- ⑤みんなの健康塾ちゃんねるへの応援メッセージ

【宛先】〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル4階
「みんなの健康塾ちゃんねる事務局」宛

＜専用WEBフォームでの応募方法＞

右記QRコードよりWEBフォームにアクセスの上、必要事項を入力下さい。

●当選発表：商品の発送をもってかえさせていただきます。



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

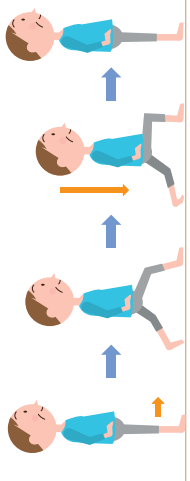
LINE・インスタもフォローしてね！



- 大きき踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう。

アドバイス

- 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。
- 大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう。



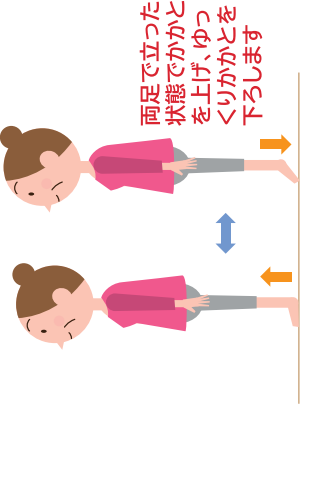
④フロントランジ

今日から始める！ロコモ！

5～10回(出来る範囲で)、1日2～3セット行います。

- バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行いましょう。
- かかとを上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。

アドバイス



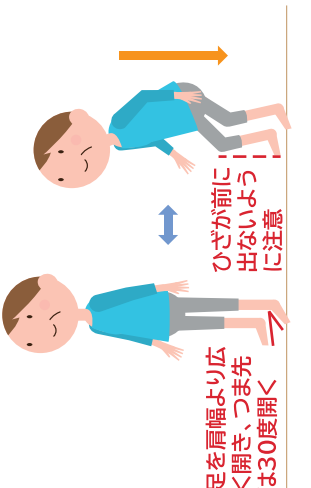
③カーフレイズ

今日から始める！ロコモ！

10～20回(出来る範囲で)、1日2～3セット行います。

- スクワットができないときにはイスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

アドバイス



②スクワット

今日から始める！ロコモ！

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行います。

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は十分注意し、机に手や指をつけて行いましょう。

アドバイス



①片脚立ち

今日から始める！ロコモ！

左右それぞれ1分間ずつ、1日3回おこないましょう。

手帳などに挟んで持ち歩ける！

みんなの健康塾ちゃんねる

ロコモ

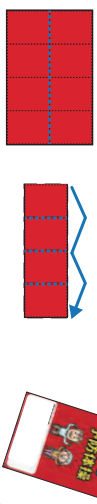
予防体操



(監修) 川崎幸クリニック 理学療法士 猪田 佐和子

豆本の作り方

- ①青線部分を山折りにする
- ②青線部分をジグザグに折る
- ③完成



ロコモイグジションローラーとは？
(運動器症候群)

筋肉、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行(移動機能)や日常生活に何らかの障害をきたしている状態。



ロコモイグジションローラーの3大要因

- 01 骨粗しょう症、骨粗しょう症による脆弱性骨折
- 02 変形性関節症や関節炎による下肢の関節機能障害
- 03 脊柱管狭窄による脊髄・馬尾・神経根症状



やってみよう！ロコモチェック！

★1つでも当てはまればリスク有！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずく、すべる
- 階段を上するのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事(移動機能)が困難である
- 2kg程度(1Lの牛乳)2個程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



CHECK 病院が作った健康情報サイト
みんなの健康塾ちゃんねる

【高齢者・シニア向け】

介護・ワレイル予防運動

～解説付き！自宅でできる健康トレーニング～



LINE・インスタもフォローしてね！

