

今からでもできる!! ロコモ予防でしっかり貯筋!

～運動を習慣にしてロコモ予防～

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は、運動器症候群のことです。運動器(骨・関節・筋肉)の障害により、移動機能が低下した状態のことなんだそうです。

ロコモの3大要因は、以下の3つです。

①片足で立ってられない、階段では手すりが必要など「**バランス力の低下**」

②つまずく、滑りやすい、重いものを持てないなど「**筋力の低下**」

③骨粗しょう症・変形性膝関節症・変形性脊椎症など「**骨や関節の病気**」

ロコモは早い人で40代から始まるそうなので注意が必要です。特に、同じ姿勢を続けたり、運動しない生活を続けている人は筋肉が動かず、血行が悪くなり、ロコモになりやすいようです。ロコモを予防するためには、軽い運動を生活習慣に取り入れて筋肉の貯金をすることが第一歩だそうです。筋肉がしっかりついている人は筋肉が関節を守ってくれるので、しっかり歩いて転倒も予防できます。体の中で一番大きな太ももの筋肉、大腿四頭筋を鍛えるスクワッドはロコモ予防の基本!正しい姿勢を保つ背筋・腹筋も鍛えましょう。**無理せず、毎日続けることがポイント**です。

仰向けで両膝を立て、頭の後ろで手を組み
起き上がれるところまで起き上がる

腹ばいになり、片手とその反対側の足を
同時に上げることを左右繰り返す

膝関節周りの筋肉

椅子に座ったり、立ったりをゆっくり繰り返すか、
いすに座ったまま、片足ずつゆっくり上げたり
下げたりするだけでもOK

頑張ってチャレンジしているのに・・・
できなかったときにやる気を取り戻す『励まし言葉』

がんばってチャレンジしてみたのに、うまくいかなくてへこんでいるわが子に、どんな言葉をかければ元気を取り戻すのでしょうか。やる気を取り戻す『励まし言葉』を紹介します。

「一緒にやってみようか」できると思ってやったことができなくて、がっかりしたり、どうしたらよいのかわからなくなってしまったりすることがあります。そんなときは、「お母さんと一緒にやってみようか」という言葉がけに子どもは励まされ、再度チャレンジしてみようという気持ちになる!!

「きれいな色だね」絵を描いていて、うまく描けないと途中でやめたり、周囲の人に見せたくないと思ったりすることがあります。苦手意識を持たせないことが大切なようです。そのようなとき、「きれいな色だね」「おいしいそう」「リンゴだね」と肯定的な言葉がけをして自信をもたせるといい!!

「次はきっとできるよ」「どうせできない」とあきらめて意欲をなくしてしまう場合があります。そのときに、「次はきっとできるよ」と励ますことによって、関心が戻り、「またやってみよう」と思うようになるようです。できないところを一緒に手伝って達成感をもてるようにするのもコツ!

「がんばったね」4歳くらいになると、「できる」「できない」ことを周囲と比べるようになり、できないときには自身を失いやすくなります。しかし、できたかできなかったという結果に目を向けるのではなく、そのプロセスに目を向けた言葉がけをすることで自己肯定感がもてるようになる!!

「ケガしなくて、よかった」食後にお皿を運ぶ手伝いをしていたときに、手が滑ってお皿が割れてしまったとします。子どもは失敗してしまったことを感じ、怒られると思うことでしょう。しかし、叱るのではなく、子どもを心配する言葉がけをすることで、不安を取り除かれるそうです。

「お母さんが見ているから大丈夫よ」できないとき、不安なとき、1人ではなかなか前に進めないことがあります。でも、「お母さんが見ているから大丈夫よ」と言葉がけをすることで、「1人ではないんだ」「お母さんが見てくれている」という安心感を得て、意欲につながる!

「つらかったね」失敗したときや、できると思ったことができなかったとき、励ますことも大切ですが、「つらかったね」「悔しかったね」などと、子どもの気持ちに共感することも大事!お母さんに共感してもらえたことで受容されていると感じ、つらさを乗り越えることができるそうです。次はチャレンジが成功したときの「絶品褒め言葉」を紹介します。

☆プール無料開放☆

9/16(日) 10:00～16:00

1日短期体験もあるよ!!

11:00～12:15・13:00～14:15の

1日短期ではワンポイントレッスンを実施予定。

*1日短期は事前にお申込が必要です。

詳細はお問合せください。

*未就学児の子供さんは

保護者同伴でご利用ください。

兄弟姉妹、お友達も一緒に遊びにきてね!!

プールにきているお友達のご紹介

土屋南月(なつき)さん

いつもスマイルいっぱい!!
バタ足元気よく頑張るぞー!!

～あおやまスタッフ～

おのでら じゅんコーチ

スポーツ大好き!!
皆に話しかけられるようなコーチになりたいです(^.^)

身体が動かしやすのが得意で元気なおのでら5コーチをよろしく願います!