

赤十字おおやま

NO. 15

Okayama Chapter



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

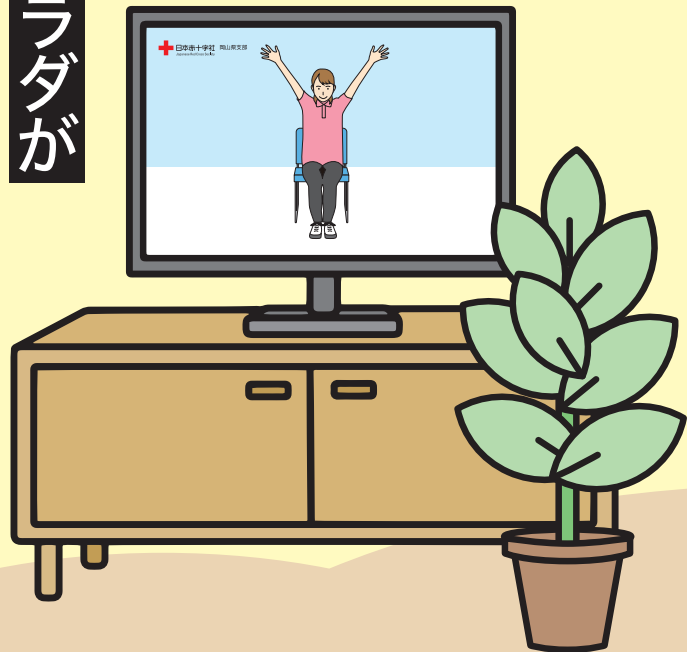


クロス 体操



ココロとカラダが

元気になる



新しい生活様式とともに
いつでもどこでも
誰とでもできる

クロス  体操を始めよう!

新型コロナウイルス感染症の拡大により外出を自粛した結果、運動不足や筋力低下を感じる人々が急増しています。

“コロナ禍”でも地域を元気にするために動画クロス体操を制作し、YouTubeで公開しています。

1つでも当てはまれば、からだを動かさず骨や関節、筋肉などが衰えているサイン。下のチェック表☑ゼロを目指していつでも、どこでも、誰とでも

クロス体操をはじめよう!!

チェック表 ☑

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 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きれない

※日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより抜粋。

いすdeストレッチ

筋肉や腱などをゆっくり伸ばして、柔軟性を高めます。運動を始める前のウォーミングアップや普段からだを動かさず習慣が無い方にはおすすめです。

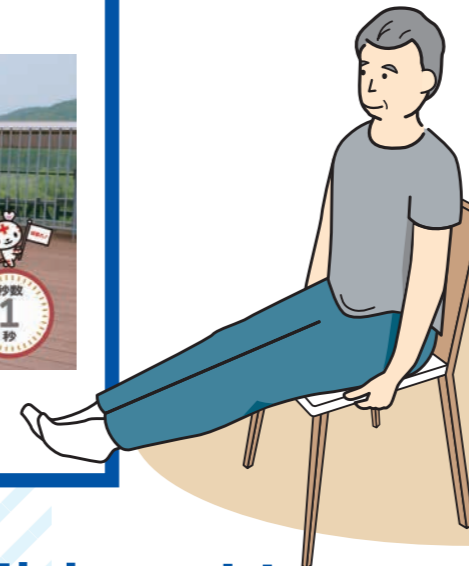


↓動画はコチラ!



いすde筋トレ

下肢の筋力アップに効果があり、転倒予防にもつながります。動かしている筋肉を意識して実施してみましょう。



↓動画はコチラ!



毎日続けることが大切です!



ももたろうdeリズム体操

音楽に合わせた運動は、リズムやテンポを頭で理解してからだを動かすため脳の活性化にも役立つと言われています。一緒に歌いながらからだを動かしてみましょう!



↓動画はコチラ!



ロコモ予防deロコトレ

ロコモを防ぐには、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を毎日続けることが大切です。1日3回行うと効果的です。



↓動画はコチラ!



Column

ロコモとは?

「歩く」「立ち上がる」など移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」=ロコモといいます。ロコモと聞くと“高齢者”の話と思われるがちですが、いわゆるコロナ禍で老若男女を問わず、運動不足の方が増えています。筋肉は使わなければあつという間に減っていきます。筋力低下予防には、日々の継続した運動が大切です。



岡山県赤十字有功会のご紹介

岡山県赤十字有功会とは

岡山県赤十字有功会は、赤十字の人道的活動を支援し赤十字事業を通じて人類福祉の増進に寄与するとともに、会員間の親睦を図ることを目的として設立された団体で、日本赤十字社有功章の受章者等により組織されています。

設立年月日	昭和38年10月25日
会員数	673(個人274・法人399)※令和3年11月1日現在
名誉会長	池田 厚子
会長	末長 範彦(岡山トヨペット株式会社 代表取締役会長)

主な活動内容



全国赤十字大会への参会



災害救護等で活躍する多目的救急車の整備



赤十字奉仕団との合同視察研修



岡山赤十字看護専門学校卒業生への記念品贈呈

ご入会について

金色有功章・銀色有功章を受章された際に、入会をご案内させていただいています。

ご入会につきましては、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先：日本赤十字社岡山県支部 組織振興課

TEL086-221-9595 shinko@okayama.jrc.or.jp