

# いきいきマキコム

2017.10.20  
11月号

柏市社会福祉協議会  
〒277-0005 柏5-8-12  
TEL 04-7165-0880

2010年～2020年は「運動器の10年」と言われています！！

## 特集 運動器を知ってロコモ予防

### 身体の機能

#### 呼吸器

気管・肺など  
酸素を取り入れ、  
二酸化炭素を排出

#### 運動器

筋肉・腱・靭帯・関節  
骨・神経(運動・知覚)  
運動に関わる機能

#### 消化器

胃・腸など  
食物を消化・  
吸収する。

#### 循環器

心臓・血管  
血液を流す・運ぶ



順天堂大学名誉教授  
武井 正子先生

要介護の原因の多くは運動器の機能の低下・障害です

運動器が弱ると転倒・骨折しやすくなります。この状態をロコモティブシンドロームといいます



### ロコモにならない4か条



よい姿勢を  
意識しましょう

身体を動かす  
習慣をつけましょう

少しの体の痛みでも  
放置しないように

バランスのよい  
食事を取りましょう

## ロコモ予防の大きな味方！タオル体操をやってみよう！

早速、サロンで  
やってみようかしら



身体のはたらきを  
理解して運動する  
ことが大事なのね



タオル体操のやり方が分かるリーフレットはボランティアセンターにて活動団体向けに差し上げます (☎7165-0880 担当：瀧澤・蓮實)



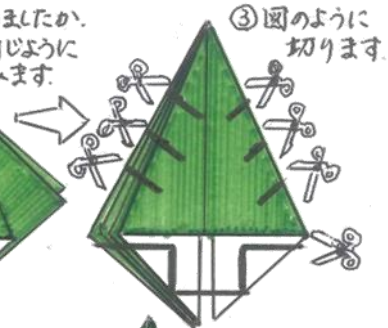
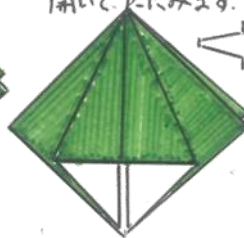
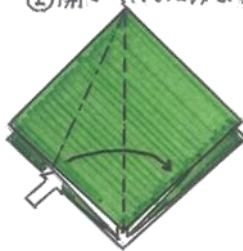
Merry  
Christmas!  
X'mas time with you.

〔クリスマス・ツリー〕

●まず最初に四角折りをしてください。

(紙) 和紙  
(サイズ)◎大 32×32cm  
◎小 24×24cm

①開いて、たたみます ②図のようになりますか。他の3ヶ所も同じように開いて、たたみます。



④切った部分それぞれ斜めに折り線をつけます



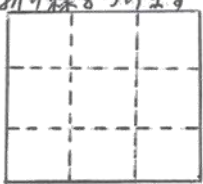
⑤さらに、切り込みを入れて両側に開きます。



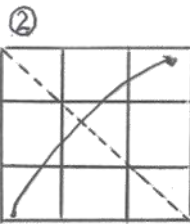
⑥全部開いたらできあがり

〔鉢〕 (紙) 折り紙 (サイズ) 15×15cm

①タテ・ヨコそれぞれ3等分の折り線をつけます



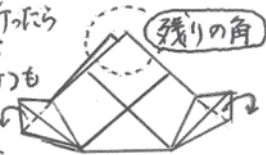
裏返す



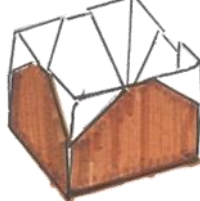
③①でつけた折り線を使って図のように開いて、たたみます



④角を2ヶ所裏へ折ったら全体を開きます 残りの角(2ヶ所)も②~④と同じように折り、できたら全体を開きます



⑥角をしっかり折ってできあがり



ツリーと鉢を組み合わせてみましょう。



⑤①で段折りをしますできたら②をかぶせるように折ります 他の3ヶ所の角も同じように折ります

