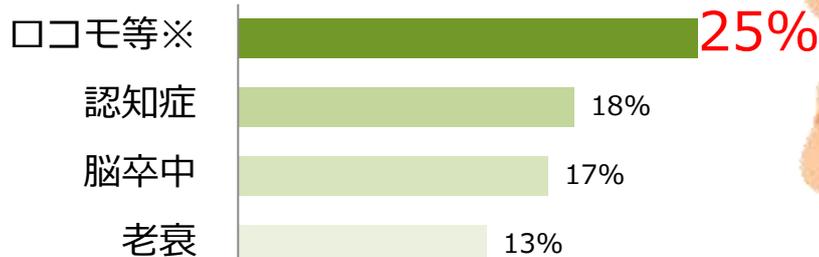


この冬は

ロコモ (運動器障害で移動機能低下をきたした状態) に
注意

ロコモは寝たきりの重要リスク

要支援・介護になった要因



※ロコモ含む運動器障害

厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」より一部改変



コロナ禍で多くの方が運動不足になって
おり血糖値改善+ロコモ改善のためにも

筋肉を鍛える必要があります

筋肉は
裏切らない

4秒簡易スクワットのおすすめ

イスから4秒かけてゆっくり立ち上がるだけ。

まずは10回できるか試してみよう。

効果のある筋肉：大腿四頭筋



一般社団法人 菊池郡市医師会
菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)