

キタバ



第65回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

「ロコモ」って知ってますか？

ロコモとは、日本整形学会が2007年に提唱した「ロコモティブシンドローム」の略称で、運動器の障害による移動機能の低下した状態になるため日常動作が難しくなることを言います。

日本は長寿大国として有名



ですが、平均寿命と健康寿命との差が約10年もあります。この要因の一つがロコモです。筋力が低下することで日常生活が不便になり、遂には寝たきりになってしまい、介護が必要となつてしまいます。更に寝たきりになると、認知力も落ちることがあると考えられています。

たり、エスカレーターではなく階段を利用するなどといった、日常生活での取り組みをすることから始めるのが良いでしょう。重要なのは長く続けることです。

筋力が低下することで日常生活が不便になり、遂には寝たきりになってしまい、介護が必要となつてしまいます。更に寝たきりになると、認知力も落ちることがあると考えられています。

運動を始められたなら、それをサポートする健康食品などを取り入れるのも一つです。健康寿命を延ばすことは周りにも、自分にも良いことです。元気な生活を送れるように今から運動を心がけてみては如何でしょうか？

そうならない為にも運動が大事になります。先ずは、歩く時に、少し早歩きにしてみ

キタバ薬局 薬剤師

山本 和樹