



# もみのきのきもち

もっと!ふれあう



訪問しんきゅうマッサージ

## もみのき

# 5月

令和7年

第108号



作者「たっちや」

〒399-8203 安曇野市豊科田沢5111-1  
〒399-8601 北安曇郡池田町池田2076-38  
TEL.0263-87-6806 FAX.0263-87-6816

訪問マッサージもみのき

検索

<https://www.fureaiazumino.com>

COLUMN

## コラム

増沢

5月になるとすっかり初夏の陽気を感じますね。できる範囲で今の状態を維持・改善することができるといい時期です。

3月から「自分の足で一生歩ける体」に「厚生労働省で推奨されている『ロコモティブ』」をご紹介します。もう一度、自分の体のチェックができる『ロコモ度テスト』の中の簡単なものを紹介します。

※ロコモ(ロコモティブ)シンドロームとは、

「骨」や「関節」の病気で、「筋力」の低下、「バランス能力」の低下により「転倒」「骨折」しやすくなることで自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

### 【ロコモ度テスト1】

移動機能を確認するための3つのテストがあり、今回は下肢筋力を調べる「立ち上がりテスト」の2部をご紹介しますね。

### 【立ち上がりテスト1】

下肢の筋力を測定するテストで、両脚で足の高さから立ち上がれるかどうかによってロコモ度を判定します。

(1)40センチの台を用意します。

(2)両脚テストを行います。

### 両脚テスト

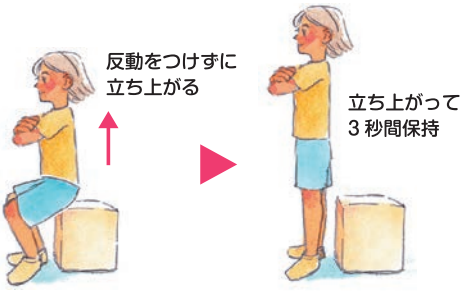
40cmの台に両腕を組んで腰掛けます。両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して腰(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動を付けずに立ち上がり、そのまま3秒保持します。

出来なかった方は「ロコモ度2」の判定です。移動機能の低下が進行している状態となります。

### 【注意点】

- 無理をしないように気を付けましょう。
- テスト中、膝に痛みが起きてもうな場合は中止してください。
- 反動を付けると、後方に転倒する恐れがあります。
- 見守りの中、安全に行ってください。

出典：厚生労働省ホームページ  
標準的な運動プログラム(健康増進施設)「ロコモ度テスト」



## ご利用者様の声



ご本人より  
「血流が良くなっ  
ていくのがわかる  
の。体全体が  
ポロっとあったか  
くなって気持ちよ  
くなるね。」



安曇野市豊科 K様 94歳女性

## 今月の TOPICS

### ペット紹介

フクロモモンガ  
めめ 1才6ヶ月  
ぼとと 1才7ヶ月  
シマシマの『めめ』で、  
しろいほうが『ぼとと』!  
プリティポイントは長い  
しっぽと、飛ぶところ。



松本市O様

## 今月のイベント

### ツバキ モクレン

お庭の上から下まで二斉に咲きほころぶ見事なツバキの木を拝見しました。濃いピンクのツバキの花と純白のモクレンのコントラストがとても素敵ですね。

池田町O様

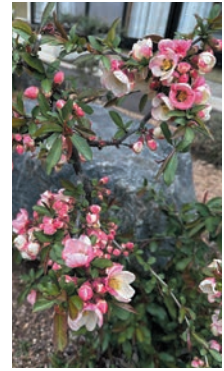


撮影者 内藤

### ボケ

「ボケ」特有の優しい色のグラデーション。ひとつひとつ少しずつ色付き方に違いがあつて癒されます。

池田町M様



### 今月のカレンダー

日本ぶどう館 5

「一粒一粒は、メンブーだ、」

「厚皮は、」

「けいこおわれば、おやつはぶどう」

## 編集後記

光城山、松本城、すすき川、各所で咲き誇る桜が、今年もとても素晴しかったですね。そんな桜の季節から新緑の季節になりました。おすすめの名所がありましたらお知らせくださいね。

「もみのきのきもち」編集委員会

## めり絵



挿絵作者:「せっちゃん」

## 作品紹介

ホタテ貝の内側に可愛らしく描かれています。5月5日は子どもたちの成長を願う日、みんな元気に大きくなあれ!

池田町M様

