

“コロナロコモ”を
改善・予防しよう！

今回は“**コロナロコモ**”についてです。**コロナロコモ**とはコロナとロコモティブシンドローム(以下ロコモ)を合わせた造語です。ロコモとは「運動器(筋肉・関節・神経などで成り立つ)障害により移動機能の低下をきたした状態」と定義されます。

つまり、“**コロナロコモ**”とはコロナウイルス蔓延に伴い、**自粛生活を強いられたことにより運動量が低下し、筋力低下や関節痛**などが増悪し移動機能(立つ・歩くなど)が低下してしまった状態を指します。

恐ろしいことに、この**コロナロコモ**は高齢者だけでなく、青壮年層にも及んでまいります。「私はまだ若いから大丈夫」では済まされない問題になってきています。

コロナロコモを防ぐには、運動が大切です。しかし、急に激しい運動を始めるとケガをする可能性もあるため、まずは**屋内での運動やウォーキング**程度から始めてみましょう。田中外科通所リハビリでは**コロナロコモを改善・予防するための運動や自宅で簡単にできる運動の指導**も行っておりますので、通所リハビリにご興味のある方はお気軽に下記の電話番号までご連絡ください♪



田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください!



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております!



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者: 杉田 発行責任者: 藤井