

健康むなかた 21

第86回

今回は「ロコモティブシンドローム」についてご紹介いたします。
問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

防ごう！ ロコモティブ シンドローム



「ロコモティブシンドロームとは？」

みなさん、「ロコモティブシンドローム」という言葉を聞いたことがありませんか？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称「ロコモ」）は、骨、関節、筋肉、神経系などの運動器が、病気や筋力の低下、バランス能力の低下などで衰えている状態のことです。運動器の衰えは、歩く、立つといった日常生活に必要な移動能力の低下を招きます。放っておくと、支援や介護が必要になる可能性が高まります。我慢や気づかないふりをせず、早めの対策が肝心です。

力の低下などで衰えている、または、衰え始めている状態のことです。運動器に関する動作で、左の7つの項目は、全て骨や関節、筋肉などの運動器に関係した動作です。1つでも当てはまるとロコモの心配があります。日常生活でちょっとした不便に感じていることがあるなら、体からの危険サインをキャッチしたと受け止めて、自分でできるロコモ予防に取り組みましょう。

自分でチェックしてみよう

体の衰えは、急激ではなく少しずつ感じやすくなります。大切なのは、今の自分の状態をきちんと把握しておくこと。何気ない日常生活の、次の7つの動作で確認することができます。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度（1ℓの牛乳パックが2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事（掃除機を使ったり、布団を上げ下ろしたりなど、少し力のいる家事など）が困難

*参考資料「日本整形外科学会が定める7つのロコモチェック項目」

保健師からの一言

ロコモの予防で、伸ばそう健康寿命



豊福保健師

【介護予防教室や地域の健康教室を活用しよう】

市では、運動器の機能向上を目的とした介護予防教室を実施しています。要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人で、奇数年齢になる人には、誕生月に「介護予防のための基本チェックリスト」を送付して、心身の機能確認と介護予防教室の案内をしています（詳細は、健康づくり課☎(36)1187へ）。

また、各地区コミュニティ・センターでは、ヘルス推進員などが主催する、健康教室が開催されています。身近な場所で、仲間と楽しく過ごすこともいいですね。

【毎日の生活に「+10（プラステン）」の習慣を】

運動する時間をつくるのが難しい人は、今より10分意識して体を動かすことがロコモ予防につながります。例えば、「エレベーターやエスカレーターより階段を使う」「テレビを見ながらロコトレ（下図参照）やストレッチをする」など、ちょっとした工夫で運動習慣が身につきます。

【やってみよう！ ロコトレ】

片足立ち

（バランス能力をつける）

左右1分間ずつ、1日3回を目安に

- ▽両目は開けたまま、床から約5cm片足を上げる
- ▽転ばないように、机やテーブルなど、すぐにつかまることができる物のそばでする
- ▽姿勢は真っすぐにする



スクワット

（下肢の筋力をつける）

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返す。1日3回を目安に

- ▽肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側に開いて立つ
- ▽膝が爪先より前に出ないように、お尻を後ろに引くように体をしずめます。膝への負担がかからないように、膝は90度以上曲げない
- ▽動作中は息を止めない



*スクワットができないときは、椅子に座って、机に手をつけて体を支え、立つ、座るの動作をゆっくり繰り返します

とだと思ふ (お) 時期だからこそ、家族の絆について考え、感謝する機会があるのはいいことだと思ふ (お) 天気もよく、黄砂やPM2.5の影響で、遠くの景色が見えづらい日が続いている。光化学スモッグは、マスクだけで防ぐのは困難。対策するには外出を控えること。また、光の差さない早朝や夜は減少。これを機に、屋内でゆっくり過ごしたり、早寝早起きで健康に過ごしたりするのはいかがでしょうか (り) 4月1日から8%になった消費税。一眼レフデジタルカメラ購入のきっかけを与えてくれた。いざ店に行くといろいろな種類のカメラがあるが、スポーツをする息子が決定的瞬間も撮れるよう連写機能の高いものを購入。仕事でもプライベートでもすてきな瞬間を逃さないよう、腕をみがこう (く) 市が中学3年生を対象に実施している妊婦体験教室。助産師の話や妊婦体験で、命や思いやることの大切さを学ぶ。私が中学3年生の時は、進路や将来のことで悩み、親にはたくさん心配をかけてた。そんな中学3年生の時期だからこそ、家族の絆について考え、感謝する機会があるのはいいことだと思ふ (お)

1つも当てはまらなくても、積極的に体を動かして、運動器の健康もしっかりキープしましょう。

宗像市少年少女合唱団員募集

- 活動日時 毎週土曜日の午後2時30分～同4時30分
- 場所 河東西小学校、赤間くるみ幼稚園、浄徳寺幼稚園、他
- 活動予定
 - ▽7月1泊2日の合宿
 - ▽8月11日 玄界灘ジョイントコンサート
 - ▽11月11日 むなかた音楽祭など
- 対象 小・中学生
- 参加料 月額3000円

むなかた地域新就業農研修受講者募集

- 主催 むなかた地域農業活性化機構
- 期間 原則、7月から2年間

- 円（演奏、練習、合宿費など）
- その他 1日体験可
- 詳細は問い合わせ先へ
- 申込・問い合わせ先 宗像市少年少女合唱団（森田） ☎090(9400)2456

- *1カ月当たり約100時間の研修を予定
- 場所 正助ふるさと村と周辺
- 内容 宗像・福津市での次世代の農業者を育成するための研修
- 対象 心身共に健康なおおむね43歳までの人で、将来的に宗像市か福津市で本格的な農業者を目指す人
- 受講料 無料
- 定員 2人程度
- 応募方法 説明会を開催
- 説明会日時 5月11日

- (日) 午前10時～同11時
- 場所 宗像市役所北館1階・103会議室
- *説明会参加申込などの詳細は問い合わせ先へ
- 応募・問い合わせ先 同機構 ☎(36) 7883



編集後記

天気もよく、黄砂やPM2.5の影響で、遠くの景色が見えづらい日が続いている。光化学スモッグは、マスクだけで防ぐのは困難。対策するには外出を控えること。また、光の差さない早朝や夜は減少。これを機に、屋内でゆっくり過ごしたり、早寝早起きで健康に過ごしたりするのはいかがでしょうか (り) 4月1日から8%になった消費税。一眼レフデジタルカメラ購入のきっかけを与えてくれた。いざ店に行くといろいろな種類のカメラがあるが、スポーツをする息子が決定的瞬間も撮れるよう連写機能の高いものを購入。仕事でもプライベートでもすてきな瞬間を逃さないよう、腕をみがこう (く) 市が中学3年生を対象に実施している妊婦体験教室。助産師の話や妊婦体験で、命や思いやることの大切さを学ぶ。私が中学3年生の時は、進路や将来のことで悩み、親にはたくさん心配をかけてた。そんな中学3年生の時期だからこそ、家族の絆について考え、感謝する機会があるのはいいことだと思ふ (お)