



第106回

ロコモを防いで健康寿命を延ばそう！

最近よく耳にする「ロコモティブシンドローム」について紹介します。問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は通称ロコモと呼ばれ、「立つ・歩く」などの動きをコントロールする筋肉、骨、関節などの運動器が衰えている・衰え始

要因は加齢と生活習慣

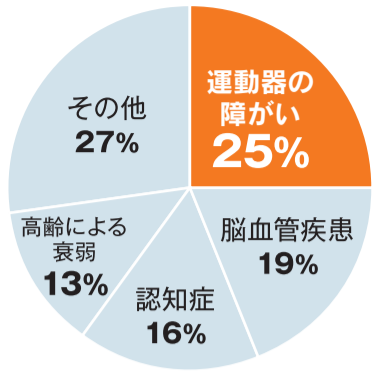
筋肉や骨の量のピークは20〜30歳代で、日頃あまり体を動かさず、運動習慣のない生活を続けていると、どんどん減っていき、どんどん弱くなり、肉がどんどん弱くなり、肥満は腰やひざの関節に大きな負担をかけます。筋肉や骨は、適度な運動で刺激を与え適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持し、衰えるスピードを緩やかにすることができま

放っておくと要介護の原因に！

平成25年の国民生活基礎調査によると、介護が必要となった主な原因の約4分の1は、運動器の障がいによるものです。ロコモは、「ちょっと動かしにくい」「転びそうになる」などの、誰に

でも起きそうな違和感から始まります。年のせいにして見過ごしがちですが、放っておくと日頃の簡単な動作にも痛みや支障が伴い、支援や介護が欠かせない状態になる恐れがあります。

要支援・要介護になった原因



*平成25年厚生労働省国民生活基礎調査より

ロコチェック！ 自分の体を確認！

7つの項目は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。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたりすべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④15分ほど続けて歩くことができない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥2kg程度の荷物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難
- ⑦掃除機をかけたり、布団の上げ下ろしなど少し力のいる家事が困難

*ロコチェックはテストではありません。無理に試して転んだりしないよう注意してください。
*腰や関節の痛み、筋肉の衰え、ふらつきといった症状がある場合、まず医師の診察を受けてください

毎日の生活習慣でロコモに負けない体づくりを！

家事などを自分でこなし、外出を楽しむなど、元気で健康長寿を実現したいものです。それに必要なのは筋力です。年齢に関わらず筋肉量を増やし、筋力を高める生活習慣を心がけましょう。

【運動】関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛える運動がおすすです。スポーツに取り組みのも良いですし、自宅で簡単にできるロコトレなどもあります(下図参照)。

各コミュニティの健康教室や各団体の行事では、ヘルス推進員やロコモ予防推進員などの地域のみなさんが、筋力チェックや玄米ニギニギ体操、筋トレなど、ロコモ予防につながる運動を取り入れた活動を実施しています。一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

【食事】肥満ややせすぎを防ぎ、筋肉を強くする食生活をしましょう

筋力を強くする食生活
たんぱく質は筋肉の材料となる栄養素で、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品に多く含まれます。高齢になると肉や

ロコモチャレンジ！ 推進協議会WEBサイトから

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

- ※深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。
- 動作中は息を止めないようにします。
 - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
 - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
 - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

「自分らしく生きるため」公開講座

日時 平成28年1月17日(日)

開場 正午

開演 午後1時

場所 宗像ユリックス 展示室・会議室1、2

講演

第1部 「笑って病を蹴り飛ばそう！」／杉本理恵さん(九州がんセンター) 消化器肝胆膵内科医長、福岡素人落語会会長六松亭小蝶

第2部 「おうちで最期まで楽しく在宅ホスピス・5つの準備」／波多江伸子さん(作家、福岡がん患者団体ネットワーク)が「ん・パッテン・元気隊」代表

▽体成分分析測定、骨密度測定、肺年齢測定、介護食品展示、在宅相談、薬局で購入できる補助器具相談、オストメイト相談、栄養相談、オムツ相談

●入場料 無料

*アンケートに協力してくれた人に粗品進呈

*事前申込不要

問い合わせ先 宗像薬剤師会 ☎(36)7770

編集後記

先日、小学4年生になる息子が「今日はたくさん楽器の種類を習ったよ」と喜びに話してくれた。楽団の演奏を鑑賞する事前授業のことだった。鑑賞当日は、プログラムのない曲の演奏や、楽団の演奏での合唱がうれしかった様子。普段は音楽と縁のない我が家にとっては、この機会に感謝！

大学生の頃、オーストラリアに2カ月間ホームステイをした。文化や考え方の違いに戸惑うこともあったが、毎日が新しいことの発見だった。オーストラリアを知れば知るほど好きになったし、あらためて日本の良さも感じられた。宗像を訪れる外国人にも宗像を知ってもらい、好きになってくれるとうれしい(お)

今年ラグビーワールドカップで宗像サニックスブルースのヘスセス選手が大活躍。夏に玄海グラウンドでラグビーを初観戦した時、力強く紳士的なスポーツだと感動した。市内イベントへの積極的な参加や、ラグビー体験事業で子どもたちと交流する心優しいラグーマンたちの躍進を来年も応援したい(か)