

自分でチェックしてみよう

体の衰えは、急激ではなく少しづ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、誕生日に「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】

運動する時間につくることが難しい人は、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・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

△膝が爪先よりも前に出ないように、お尻を後ろ
に引くように体をしず
めます。膝への負担が
かかるないように、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、
机に手をついて体を支え、立つ、座るの動作
をゆっくり繰り返します

と
だ
と思
う
た
そ
ん
な
中
学
3
年
生
の
時
期
だ
か
ら
こ
そ
家
族
の
機
会
が
あ
る
の
は
い
こ
(お)

■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、命や思いやり
との大きさを学ぶ■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
る機会があるのはいいこ
とだと思

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すか? 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、または、衰え始めて
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。放つておくと、
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

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
不便に感じていることが
あるなら、体からの危険
を受け止め、自分ででき
るロコモ予防に取り組み
ましょう。

健康 むなかた 21

第 86 回

●問いただせ先 健康づくり課 ☎ (36) 1187

1つも当たるまならない
ても、積極的に体を動か
して、運動器の健康も
しっかりとキープしましょ
う。

●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

●申込・問い合わせ先 宗像市少年少女合唱団(森田) ☎ 090-(9400)2456

●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 心身共に健常なおむね43歳までの人が、治療の継続と医師の指示を守りながらロコモ予防に取り組みます。

●説明会参加申込などの応募・問い合わせ先 同機関 (36)7883

●時間の研修を予定と周辺
●場所 正助ふるさと村
●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 心身共に健常なおむね43歳までの人が、治療の継続と医師の指示を守りながらロコモ予防に取り組みます。