

健康むなかた 21 第118回

健康寿命を伸ばそう！

今日から始めよう！ロコモ予防

良い生活習慣で健康寿命を伸ばそう

健康寿命とは、「介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることが出来る期間のこと」です。平均寿命との差が少ないほど健康に過ごせる期間が長くなります。

介護が必要になる原因には、脳卒中(18・5%)、骨折や関節疾患などの運動器の疾患(ロコモティブシンドローム)(25%)などがあり、動けなくなったり、寝たきりになったりすることがあります。若い世代には関係ないと思われかもしれませんが、これらの病気の発症には、若いうちからの生活習慣の良しあしが大きく関わっています。

今日からできる健康的な体づくり

よい運動習慣や食習慣は基礎代謝能力や筋力アップにつながります。生活習慣病の予防や骨折・膝関節

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称「ロコモ」)は、運動器が衰え、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。今の生活習慣が、未来のあなたの体や家族に負担をかけるかもしれません。ロコモを防ぐため、家族で健康な生活習慣を考えてみませんか。

問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

痛・腰痛の予防と、また気になる体形や姿勢もキープできます。

ポイント1

●ポイント1 日頃の運動習慣がカギ！
今より10分動こう！
骨や筋肉の量は20〜30歳代がピークで、年齢と共に徐々に減っていきま

す。積極的に運動し負荷をかけないと衰えてしま

ポイント2

●ポイント2 肥満はNG！
痩せすぎもNG！
肥満は膝の関節や腰に負担がかかり、関節痛や腰痛などが起こりやすくなり

ます。また、過度なダイエットは骨や筋肉の量が減り、筋力低下や骨粗しょう症のリスクを高

ポイント3

●ポイント3 1日3食バランスよく
バランスのよい食事は、肥満や痩せを防ぎ、ロコモを予防することができます。主食(ごはん

やパン)、主菜(肉・魚・卵・大豆など)、副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえましょう。さらに、乳製品や果物を加えるとバランスよく食べることが

ポイント4

●ポイント4 自分の健康はデータで知る
最近の家庭用体重計

は、体重、体脂肪だけでなく、筋肉量や推定骨量が測れるものもあります。市の健診や地域のイベントなどでも、気軽に健康をチェックできます。市役所や各コミセン

ポイント5

●ポイント5 各コミセン 健康教室
やイベントなどで、年1回程度、骨密度や筋力・体力が分かる測定会など

平成28年度生活習慣病予防教室 慢性腎臓病予防コース受講生募集

食事や運動など、日頃の生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。

- 日時/内容 右表参照 ●場所 赤間西コミセン
- 対象
 - ①e-GFR(推算糸球体ろ過量)が70歳未満は50以下、70歳以上は40以下の人
 - ②血清クレアチニン値が男性は1.1以上、女性は0.7以上の人
- 申込締切日 平成29年1月11日(水)

●申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187



回	日時	内容
1	平成29年 2月1日(水) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話 ①慢性腎臓病とからだの関係・e-GFR(推算糸球体ろ過量)の意味 ②腎機能を悪化させない食生活のポイント ③測定(血圧・尿中塩分濃度・摂取食塩量・摂取たんぱく量)
2	同15日(水) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	3月1日(水) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

編集後記

■福笑いやたこ揚げ、羽根つきなど、お正月は楽しい遊びがいっぱい。子ども達の頃、親戚の子どもたちといっぱい遊んだり、お年玉をもらったりという思い出を思い出し、いろいろなことをしてもらった大人になった今、親戚の子どもたちの成長を見たり、お年玉をあげる側になったりと新たな楽しみがある。良い新年を迎えたい。(り)

■12月21日は冬至。冬至には、「ん」のつくものを食べると、運を呼び込めるとか。■南京(カボチャ)だけでなく、ニンジン、レンコン、ダイコン、うどんなどなど。運だけでなく、栄養も豊富な野菜で一石二鳥。21日のわが家のメニューは、「ん」のつく食べ物をたくさん入れた鍋に決定！(く)

■トヨタ自動車九州陸上競技部の選手たちが子どもたちへ走り方の出前授業を実施。テレビの中で見ていたトップアスリートと共に走る子どもたちのうれしそうな表情や、選手たちとの楽しい交流は見ていて微笑ましかった。■スポーツなどの交流で、子どもたちの心の糧が増えていく瞬間に立ち会えてうれしい。(か)