

『いつでも自分の足で歩くために…』
『ロコモ予防教室』開催します!!

わたしはどうかしら?!
7つのロコモチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度（1リットルの牛乳パック2個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分ぐ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

※1つでも当てはまる方は今日から、1日10分意識して、生活の中で動くことを増やしましょう。

『ロコモティブシンドローム
(和名:運動器症候群 略称:ロコモ)』とは?

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

『健康寿命』と『ロコモ』の深い関係?!

『健康寿命』とは、健康で自立して暮らすことが出来る期間のことです。『平均寿命』と『健康寿命』の差が全国平均で男性は約9年、女性は約12年あると言われています。この差ができる背景のなかで多いのが「運動器の障害」です。つまり、今自分の持っている日常生活に必要な身体を移動（立つ・歩く・走る・のぼるなど）させる能力を保つこと＝『ロコモティブシンドローム』にならない＝『ロコモ予防』が自分にとっての『健康寿命』を伸ばす一つの方法となります。

西部・茂田井地区のみなさんへ

巡回講座『ロコモ予防教室』を開催しています! ☆詳しくは地区で配布されるチラシをご覧ください。

内容:【ロコモチェック】3項目をチェックします。どれも無料です。

- ①骨密度測定（骨量を測定します。骨量が少ないと骨折などがをしやすくなります。）
- ②体格測定（体組成計で測定します。体重が多すぎても、少なすぎても体に負担をかけます。）
- ③ロコモ度テスト（歩幅測定をします。下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含めた歩行能力が総合的に評価できます。）

【講話】測定結果の見方も含め、一般的なロコモ予防についてお話します。

対象:18才以上の方 男女問わずどなたでも

平成27年度は西部・茂田井地区、平成28年度は南部・東部地区です。

南部・東部地区のみなさんへ

☆南部・東部地区の方で毎年骨密度検査を受けていた方向けに『ロコモ予防教室』を2日開催します。

日時:6月19日(金) 午後1時30分~3時30分 6月20日(土) 午前10時~12時

場所:老人福祉センター 集会室

内容:巡回講座と同様 ※西部・茂田井地区の方は地区公民館にてお受けください。

定員:概ね30名程度 ※予約制 受付期間:6月1日(月)~6月9日(火)

連絡先:立科町役場 町民課 環境保健係 56-2311 有線2311

今から始める『ロコモ予防』にお役立ていただける内容となっております。是非ご参加ください。



健康的で太りにくい食事の心得

- その1 食事はゆっくり、よくかんで食べる
会話を楽しみながら、20~30分くらい時間をかけて食事をする習慣を。
 - その2 ながら食いは避ける
テレビや新聞などを見ていると、食事に集中できず、必要以上に食べ過ぎてしまいます。
 - その3 見えるところに好物を置かない
買い置きしない、中身の見えない容器にしまうなどの工夫を。
 - その4 夜遅くは食べない
夜遅く、寝る前などにたくさん食べるのは中性脂肪を増やすものです。
 - その5 水分をしっかりとる
水分は、利尿作用のあるカフェインを含まないものがよいでしょう。
 - その6 主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる
 - その7 食べ過ぎない
- いくらバランスよく食事をしていても、食べ過ぎればもちろん太ります。食事の間、内容、量など見直す機会にしてください。