

平成27年度より始めました  
「ロコモ予防教室」ご報告です!!

昨年度まで行っていましたが骨密度検診に代わり、より多くの皆様に骨粗鬆症予防・転倒予防を含めたロコモティブシンドローム（運動器症候群）に関する正しい知識の普及を図ることを目的に、今年度より各地区巡回型の「ロコモ予防教室」を開催しました。2年をかけて立科町全地区を巡回する計画で進んでいます。

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起これり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

今年度は西部・茂田井地区を巡回しました!

5月26日～7月10日 17日間 17会場  
で開催しました。

教室参加者は182名、うち測定参加者は175名（男性27名 女性148名）でした。

参加者の年齢は28歳から94歳の方まで幅広く参加いただきました。

教室内容は測定と講話です

測定では①骨密度 ②体組成計 ③2ステップ その他にロコモチェックという簡単なチェックを行いました。

①骨密度では右足のかかと部分の骨の密度を測定しました。

参加者の方からは「こんなに簡単に測れるんだね」という声をいただきました。測定結果では、男性の方でも骨密度が低めの判定が出ることもあり、女性だけではなく男性の骨密度測定もロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防してゆくには大切な事だと感じました。

②体組成計では身長・年齢を入力し計測機に裸足で乗り測定しました。

「体重は気にして測るが、身長を測ったのはいつだったかなあ…」という方にも良いように、会場に身長計も準備し多くの方に測っていただきました。

「若いころより○○cmも減っている?!」と驚かれています。

測定結果では体重だけでなく、下肢の筋肉量「脚点」や体格指数「BMI」や

その他の測定値も参考にさせていただきました。

③2ステップでは、大腿で2歩進んだ長さを測定しました。

日頃大腿で歩くことが少ないので、練習をして測定しました。大腿を心がけると大腿でも歩けるように足のバランスを取ろうと、筋肉が働き身体全体を支えようとなります。この力が少なくなると、転びやすくなってゆくのですね。

参加者の方には今の力を出し切っていないと感じました。

ロコモチェックでは、7つの項目にいくつチェックが入るかを確認しました。

講話では、測定結果を活用して「今の状態」から「これからどうしてゆくか」について、食事や運動習慣の提案をしました。参加者の皆さんからも、「こんなことをやっているよ」「これはどうなんだ？」という質問がでました。

今後の「ロコモ予防教室」は…

平成28年5月ごろから南部・東部地区を巡回する予定です。教室開催について、チラシを配布、広報にも掲載しますので、是非男性も女性もご参加ください。

お墓Q&A ◇各種ご質問にお答えしますので、お気軽にお問い合わせください。

- Q. 墓地・墓所・お墓、これらの違いはなんですか？  
 A. 墓地・・・お墓を建てるために定められた区域を指します  
 墓所・・・お墓を建てるために区画されたスペースを指します  
 お墓・・・遺骨・遺体を収めるための建造物を指します。  
 また、広い土地につくられる共同墓地を「霊園」といいます。

至和田 長門バイパス 至丸子 至立科

齋藤木工業様 消防署 やすらぎの湯 道の駅 森林組合様

墓石・記念碑・石工事一式  
**櫻井石材有限会社**  
 長和町古町4459（長門バイパス沿い）  
 ☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先：総務課財政係》