

保健師からの健康アドバイス

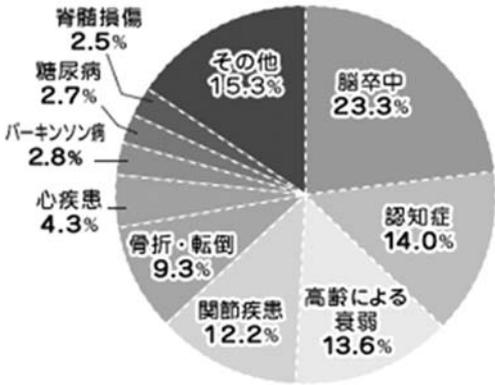
あなたは大丈夫？

ロコモティブシンドロームを予防しよう！

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（以下ロコモ）は運動器症候群と訳されます。骨、関節、筋肉、腱（けん）、靭帯（じんたい）、神経など運動にかかわる器官や組織を総称して運動器といいますが、それらが衰えて立ったり歩いたりすることが難しくなり、要介護や寝たきりになったり、そうなる危険の高い状態のことをいいます。高齢の方が介護の必要となる原因を調べると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると、なん

「要介護となった原因」
厚生労働省



国民生活基礎調査 平成19年

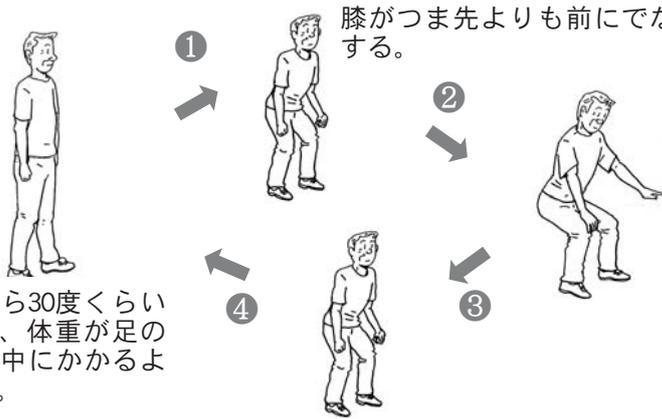
と全体の約2割を占めています。メタボリックシンドロームとともに、社会の高齢化のなかで重要な社会問題として注目されるようになってきました。

「若いころ安心できない！」 ロコモの原因は？

主な原因は3つ指摘されています。「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気」（骨粗しょう症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など）です。これらは加齢によって多かれ少なかれ誰でもなる可能性があります。一方、なりやすい人となりにくい人がいるのも事実です。その違いは、日頃の体の使い方や動かし方が最も大きく関係しています。

特別なスポーツをしなくても、階段を使ったりよく歩いたり、日常的にからだを動かしている人はロコモになりにくくなります。また、日頃の体重管理も肥満が原因の「膝や腰の痛み」を予防し、結果としてロコモ対策につながります。逆に、からだを甘やかし過ぎている人は筋力や骨量も落ち、一見健康そうで

●スクワット 正しい方法で行うこと。1回の動作に10～12秒かけてゆっくり行い、5～10回を1セットとし、1日3セットを目標に



足は踵から30度くらい外に開き、体重が足の裏の真ん中にかかるようにする。

膝がつま先よりも前にでないようにする。

前傾姿勢になり、バランスをとる。手が出てもかまわない。

今月の担当
瀬棚区
佐瀬由希子です

「リドル」交流情報館 行ってみよう！となりまち

長万部町
「ナイスショット」

あやめ公園パークゴルフ場

あやめ公園パークゴルフ場が4月15日にオープン予定です。全36ホールのほか、町花である「あやめ」などの花壇が整備されており、6月下旬～7月中旬には、多数の「あやめ」が咲き誇ります。●プレー代（町外）/1日券大人500円、小人300円、その他回数券もあり●用具貸出無料●お問い合わせ先/役場建設課 01377・2456

八雲町 春からシェイプ・アップ!! 『八雲町温水プール』

4月下旬からは、幼児・小学生、一般を対象に「水泳・水中運動教室」が開かれます。町外の方も参加できますので、ぜひ、ご利用ください。また、インストラクターによる1回15分程度の水泳・水中運動「フンポイントアドバイス」も実施中、お気軽に声をかけください。●開館時間/水・金曜日14時～20時30分、土曜日14時～17時●使用料/大人300円、高校生・60歳以上200円、小・中学生100円●問い合わせ先/八雲町温水プール 01377・63332338

八雲町熊石地域 4月29日オープン!

熊石青少年旅行村

平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気。また、テニスコート施設やバーベキューコーナー、キャビンなど宿泊でも日帰りでも十分満足いただけます。●入村料/(1人1日) 小・中学生200円、高校生以上400円●問い合わせ先/旅行村管理棟 013998・23716

今金町 4月下旬(予定)オープン!! 『奥美利河温泉山の家』

冬期間閉ざされていた「奥美利河温泉山の家」が4月下旬オープンする予定です。山中にたたずむ「山の家」。ちょっとゆるめの温

も、将来的に「〇〇もしくは〇〇」予備軍になる可能性が高いと言えます。

50歳を過ぎると運動器の不調を訴える人が急増するといわれます。そういわれてみると、「腰が痛い」とか「膝が痛い」と感じていませんか？



予防は体力低下を感じ始める30〜40代から始めましょう！

皆さんは片足立ちで靴下が履けますか？家の中でつまずいたり転んだりしていませんか？

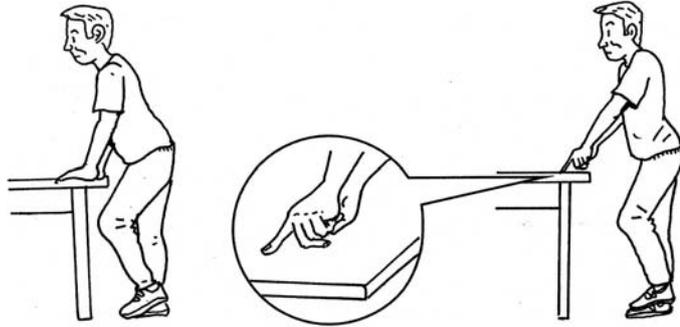
「健康のために運動！」と思いついても、筋肉や骨が弱りきつていたら始めることさえできません。「今はまだ大丈夫！」と思う方も体力低下は30〜40代から始まっていますので、早めの対策を心がけましょう！

具体的にはスクワットや開眼片足立ちなどの筋力とバランス機能をアップさせる運動やウォーキング、自転車こぎ、太極拳などの有酸素運動を組み合わせるとより効果的です。開眼片足立ちは左右1分間ずつ1日3回行うことで、足の骨密度が増えることが分かっています。テレビの合間に1分、始めてみてはいかがでしょうか？車を使うことが多い方は近場の買い物は歩いて行くようにするなど自分の

ペースで楽しく行つこと、何より続けることが大切です。

筋力アップはいくつになっても可能です！今日から初めてみませんか？

●片足立ち 一人で歩けるが、杖やシルバーカーが必要な場合、あるいは杖や伝い歩きなどで移動している場合。



ロコモ予防の6か条

①姿勢を見直す！
猫背になっていたり、お腹を突き出したような姿勢にならないよう意識するだけでも、からだは長持ちします。

②小まめに体を動かす！
筋肉や骨は、「からだは動かすも」の「という指令が伝わると、いくつになっても強くなる」とし、老化予防になるのです。

③小さな痛みも見逃さない！
痛みは最も分かりやすいからだからのサイン。運動や体操の途中・直後・翌日に痛みはありませんか？※痛みがある場合は一旦運動を中断し、それでも痛みが残る場合は整形外科を受診してください。

④食事はからだ作りの基本！
骨を丈夫にするためには、若い頃から食事も大切。

積極的に摂りたい栄養素
・カルシウム：牛乳など
・ビタミンD（カルシウムの吸収を高める）：魚全般、きくらげなど
・ビタミンK（骨の質を高める）：小松菜、納豆、ニラなど



⑤ストレッチはゆっくりと！
スポーツの前には、必ずゆっくりとストレッチを行うこと。

⑥スポーツは加減も大切！
急激に飛んだり跳ねたりするスポーツを激しく行つたりすると関節や軟骨を痛める原因に。自分に合った運動量を知り、激しくからだを使い過ぎないこと！

泉は、ゆっくりつかれる癒しの空間。自然が贅沢だと感じる瞬間です。●料金/日帰り入浴、大人300円、小学生150円、幼児無料●宿泊料/大人5,557円、小学生4,777円（1泊2食付税込み）●問い合わせ、予約申し込み先/クラブラザベリカ■01337・883・71111

せたな町北檜山区

4月9日(予定)オープン!!
『北檜山パークゴルフ場』

全道屈指の広さを誇る北檜山グリーンパークゴルフ場が、4月9日(予定)オープンします。遊楽部員も望める雄大な自然の中で、思いっきりプレーしてみませんか? ●1ラウンド/高校生以上300円、中学生以下・70歳以上100円 ●1日券/それぞれ1ラウンドの2回分 ●回数券/12ラウンド用3,000円 ●用具一式/200円 ●問い合わせ先/産業振興課 0137・84・5111、北檜山グリーンパーク 01337・86・0530

せたな町瀬棚区

ご予約受付中です!
せたな青少年旅行村

せたな青少年旅行村が4月中旬よりオープンします。キッチン、ガスコンロ、水洗トイレ、冷蔵庫、テレビ、暖房器具など設備が充実している人気のケビンは毎年たくさんのご予約をいただいております。もちろん、パンガローヤ持込テントサイトもありますので皆さんのご利用をお待ちしています。 ●問い合わせ先/瀬棚総合支所 01337・87・3311

せたな町大成区

身も心もあつたか
国民宿舎『あわび山荘』

貝取洞渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれている「あわび山荘」。露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元の旬の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックステイクしてみませんか? ●4月20日まで歓迎宴会プラン(金予約)もあります。また宴会当日は入浴無料!次回利用お風呂券がつき、さらに10名単位での特典もありますので詳しくはお問い合わせください。 ●場所/せたな町大成区貝取洞●宿泊料/大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円(食糧具のご利用のみ) ●お問い合わせ先/国民宿舎あわび山荘 013398・4・5522