



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(運動器症候群)は、骨、関節、筋肉などが衰えて、1人で立ったり、歩いたりすることが困難になること、またはその可能性が高い状態のことです。略して「ロコモ」と呼ばれています。国民生活基礎調査(平成22年)によれば、要支援状態になる原因の第1位は関節疾患(19.4%)です。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

◎若いときからの適切な運動習慣が重要
骨や筋肉のピークは20歳から30歳代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40歳

から50歳代で身体の衰えを感じやすくなり、60歳以降思うように動けない身体になってしまいう可能性がります。運動習慣のない生活を続けていくと、徐々に運動器が衰えていきます。筋肉、骨と同様に軟骨や椎間板にも適度な運動負荷が必要ですが、過度なスポーツや過体重によって負担をかけすぎると、軟骨や椎間板は痛んでしまいます。また、やせすぎると筋肉や骨は弱くなってしまう。肥満もやせすぎも良くありません。

◎ロコチェックしてみよう

下記のロコチェックの7つの項目は、骨・関節・筋肉等、運動器が衰えていることを表すサインです。一つでも該当する方は、ロコモの疑いがあります。自分で何となく不安なことを認識すること、早めに気づ

<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたり滑ったりする。
<input type="checkbox"/>	階段を上がるときに手すりが必要である。
<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことができない。
<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない。
<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下が履けない。
<input type="checkbox"/>	2kg程度(※)の買い物をして持ち帰るのが困難である。 (※)1リットルの牛乳パック2個程度
<input type="checkbox"/>	家のやや重い仕事が困難である。 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

7つのロコチェック

き対処することが大切です。ロコチェックをしてみよう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

交通遺児手当の支給

交通事故により保護者が死亡あるいは重度の障害者となった場合、義務教育終了までの児童を養育する保護者に対し、交通遺児手当を支給しています。

手当を受けるには、申請が必要です。

○支給額

児童1人当たり

月額6,000円

○必要書類

- ・警察署長発行の交通事故証明
- ・重度の心身障害についての医師の診断書

◆問い合わせ

福祉課社会福祉班
☎(84)1257



献血にご協力をお願いします

“献血は最も身近なボランティア”

と き	7月24日(木)	7月30日(水)
受付時間	午前10時～11時45分 午後1時15分～4時	午前10時～11時30分
と ころ	町民会館ロビー	健康づくりセンター「プラム」

◆問い合わせ 健康管理課総務班 ☎82-3400

園庭開放 にこにこひろば

地域のみなさんとの交流のため、園庭を開放します。保育所に通うこども達と一緒に遊んでみませんか？

開放日 7月1日(火)、15日(火)

午前10時～11時

※予約は不要で、利用は無料です。

◆問い合わせ

横芝保育所 ☎82-2345 上堺保育所 ☎82-2543
大総保育所 ☎82-0667