



保健師だより

健康っていいね！ ～ロコモを知ろう～

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経などで構成される「運動器」の動きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ 和名：運動器症候群）」といいます。

ロコモ自体は病気ではありませんが、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。ロコモを知り、しっかり対処して、楽しく人生を歩き続けましょう。

ロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。1つでもあてはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまず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（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 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本程度）
- 15分く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

ロコモーショントレーニング

すぐできる「ロコトレ」
毎日コツコツと続けてロコモを予防しましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

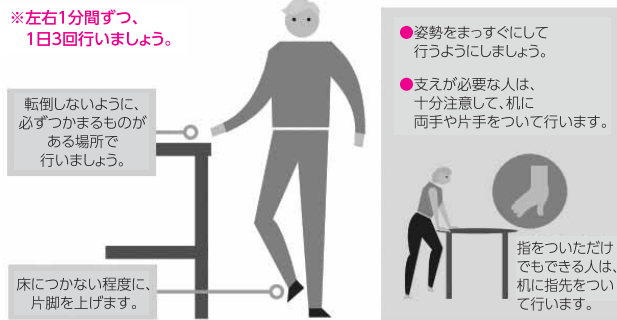


- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



禁煙週間 5月31日(月)～6月6日(日)

世界保健機関（WHO）は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。厚生労働省においても、世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」と定め各種のたばこ対策を行っています。

自分や家族のために、生活習慣を見直そうとしている方、禁煙に取り組もうとしている方も多いのではないのでしょうか。喫煙者は、新型コロナウイルスへの感染や肺炎重症化のリスクも高くなると言われています。「禁煙デー」「禁煙週間」をきっかけに禁煙について考えてみませんか。

