

運動機能の低下 ↓ 介護への入り口? 防ごうロコモ!

健康講座

皆さんは「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)」という言葉を知っていますか? 運動器症候群とよばれる「運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態」のことです。

現在の「ロコモ」が介護を受ける際、大きく影響しています。平成27年に町の介護サービスを利用した方のうち、新規の利用者の原因疾患としては、「ロコモ」が全体の20パーセント以上と一番大きな割合を占めています。

運動機能を落とさないように努力することで、介護を受けず元気に過ごすことができます。

そもそも運動器とは、人の体を自由に動かすための器官で、骨・関節・筋肉や神経で構成されています。骨や筋肉の量が最も多いのは20代から30代で、40代以降は適切な食事や運動で維持しなければ衰えていくと言われています。

あてはまったら

ロコモかも・・・?

チェックがいたら要注意!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2キログラム程度(重さの目安 1リットル牛乳パック2本)の買物をして持ち歩くのが困難
- 15分以上歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモ予防に効果的で簡単な運動を二つ紹介します。年を重ねても健康で過ごすことができるよう、是非この機会に取り組んでみてはいかがでしょうか。

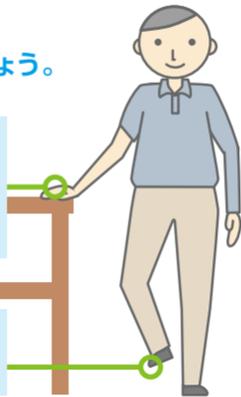
「ロコモかもしれない」あるいは「体力・運動器が低下してきているようで心配」という方は、高森町役場包括支援センターにご相談ください。

【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。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

【下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」】



※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。

机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

シーズン到来! **高森の桜名所**

- 豊年桜(高森阿蘇神社)**
3月下旬から4月上旬まで
毎年どこよりも早く開花します
- 月廻り公園**
3月下旬から4月上旬まで
- 高森峠千本桜**
3月下旬から4月中旬まで
- 鍋の平キャンプ場**
4月上旬から中旬まで

TPC たかもりポイントチャンネル番組表	
6:00	町からのお知らせ
7:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
9:00	協育TV (学校からのお知らせ)
9:20	警察・消防からのお知らせ
9:40	高森TV 回覧板
9:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
11:50	TPC 速報
12:00	町からのお知らせ
13:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
15:00	協育TV (学校からのお知らせ)
15:20	警察・消防からのお知らせ
15:40	高森TV 回覧板
15:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
17:50	TPC 速報
18:00	町からのお知らせ
19:00	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
21:00	協育TV (学校からのお知らせ)
21:20	警察・消防からのお知らせ
21:40	高森TV 回覧板
21:50	なんさま体操
	企画番組・イベント情報 サイエンス番組等 ※番組内容は週ごとに変ります
24:00	町からのお知らせ
25:00	

※番組内容は予告なしに変更する場合があります

健康推進課 ☎(62) 11111 内線 125・129



また、お餅で作るおやつ「パリパリ即席あられ」「青のり揚げあられ」も大変好評でした。お酒のつまみにも良さそうですので、皆さんも試してみませんか。

子育て支援センター ☎(62) 3311

大人のメニューである「ミネストローネ」(野菜をさいの目に切ったトマトスープで煮込んだ料理)と「和風マーボー豆腐」を作りながら、味を付ける前に乳幼児分を取り出して擦りつぶしたり、出汁でのばしたりして離乳食を作るといふ、簡単な離乳食の作り方を見、試食して頂きました。また栄養士の宮本さんも同席し、色々なアドバイスを頂きました。今の季節では、鍋料理も取り分けメニューには最適ですね。

子育て 子育て支援センター 活動状況報告

☆鏡開き

1月11日(水) 「お餅」や「十二支」に関わる絵本の読み聞かせや歌遊びの後、古来より日本に伝わるお正月遊び(福笑い・かるた・こま遊び)をして大笑い。福を呼び込んだ後に、大人はぜんざいを、子どもたちは年月齢に合わせて、餅・砂糖抜きのでんざいやおしるこ等を食べました。

☆大人料理から取り分ける 離乳食の会

1月27日(金) 大人のメニューである「ミネストローネ」(野菜をさいの目に切ったトマトスープで煮込んだ料理)と「和風マーボー豆腐」を作りながら、味を付ける前に乳幼児分を取り出して擦りつぶしたり、出汁でのばしたりして離乳食を作るといふ、簡単な離乳食の作り方を見、試食して頂きました。また栄養士の宮本さんも同席し、色々なアドバイスを頂きました。今の季節では、鍋料理も取り分けメニューには最適ですね。

☆わらべうたの会



4月には、「おはなし会」「わらべうたの会」の他に、「くるくるマーケット」と称し、リサイクル品の交換会を1ヶ月間開催します。不要になった子ども服などをお持ち頂くか、もらいに来てください。

