

あなたは大丈夫？

回コモティブシンドローム

(運動器症候群)

年齢や運動不足が原因で関節疾患や筋肉の衰えなどにより、体の動きに支障がでる状態のことで、通称「ロコモ」といいます。

骨や筋肉は10代から20代をピークに低下していくため、若いうちから骨や筋肉を保つためには適度な運動やバランスの整った栄養が重要です。40代から身体が衰えはじめ、60代以降には歩行や階段の上り下りなどに支障をきたす可能性があります。

40代から ロコモが増えてくる

簡単ロコモチェックしてみましょう！
次のうち1コ以上あてはまる方、ロコモの心配があります。

- ☐ 両脚で20cmの高さから立ち上がれない
- ☐ 片脚で40cmの高さから立ち上がれない
- ☐ 片脚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である



ロコモ予防のための

ロコモ体操

たった3つの運動なので、毎日の習慣にしましょう！

1 バランス能力をつける『片脚立ち』

※左右1分間ずつ
1日3回



2 下肢筋力をつける『スクワット』

※5～15回
1日2～3回



3 ふくらはぎを鍛える『かかと上げ』

※10～20回
2～3セット



サロンの体力測定を実施しています

早めの対策で健康な体をつくりましょう

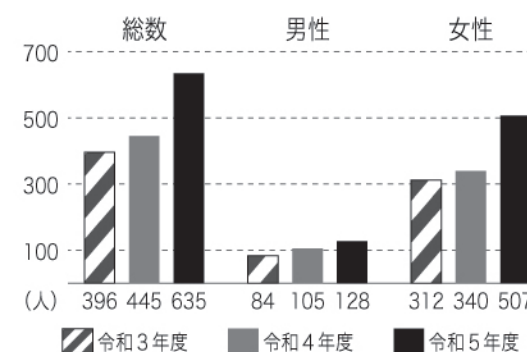
普段参加していない方もサロンの体力測定を実施できます。実施日時については保健福祉課へお問い合わせください。



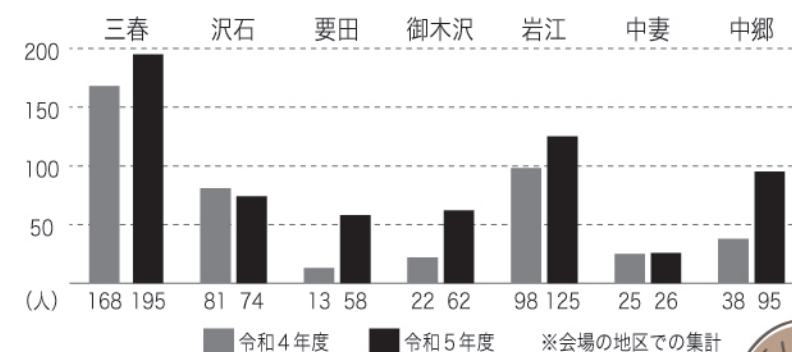
体力測定のメリット

- ①過去の体力と比較して、現在の体力を知ることができます
(継続して体力測定をしている方には、今年度から結果シートに過去2年分のデータも入れてお返しします)
- ②フレイル予防(運動する・しっかり栄養を取る・社会参加等)を続ける励みになります
- ③改善点がわかることで、効果的に健康増進や介護予防ができます

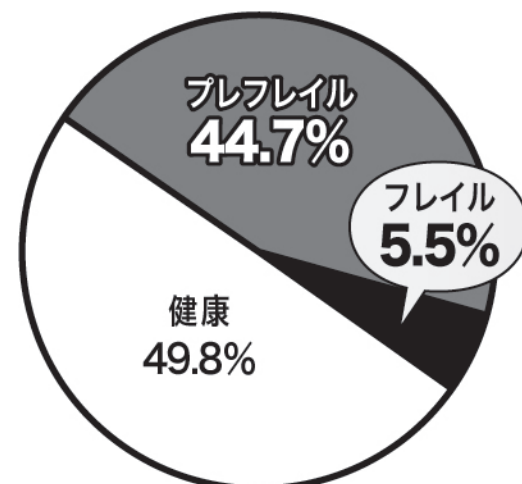
三春町の体力測定参加者



令和5年度 地区別体力測定参加者



令和5年度の結果



年々、体力測定参加者が増えています。お気軽にご参加ください！



	基準値	基準値に該当した割合
BMI	適正範囲の方	39.7%
握力	男性28kg以上	83.4%
	女性18kg以上	78.5%
5m歩行	13.5秒未満	85.8%

基準値に当てはまるということはより健康に近い！

*フレイル：健康と要介護の間の状態で早く対策を行えば元の健康な状態に戻る段階
*プレフレイル：フレイルに移行する前の状態
*BMI：身長と体重のバランス



年齢を言い訳にしない、明るくハツラツとした未来を！

体力測定参加者の約半数がフレイルかプレフレイルでした。体力の低下を感じても“年のせいだから仕方がない”と片付けていませんか？早めの心がけ次第で改善できます。継続して体力測定をしている方のデータを分析すると全体では握力の低下は見られましたが、歩行スピードが保たれているので、運動効果ありとの結果が出ました。フレイルやプレフレイルに早めに気づいて積極的に改善しましょう。

三春秋まつり 減塩レポート

秋まつり開催期間中、三春町食生活改善推進員会で「1日にみそ汁を何回飲んでいるか」アンケートを実施しました！

飲む回数

0回： 4人 (1.6%)
1回： 162人 (65.6%)
2回： 64人 (25.9%)
3回： 17人 (6.9%)

回答者 247人
(女性164人、男性83人)
20歳以下： 54人 (21.9%)
21～64歳： 79人 (31.9%)
65歳以上： 114人 (46.2%)

アンケート結果から、
以下のような傾向がみられました

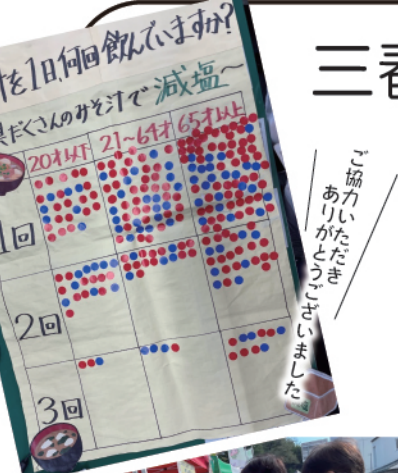
多くの方はみそ汁は1日1回

みそ汁を飲まない若い方がいる

どの年代も飲む回数はほぼ同じ

食改さんのワンポイントアドバイス

- ・みそ汁を含む汁物全般は1日1回に！
- ・2回以上飲む場合は、『具多め・汁少なめ』に！
- ・甘味のある野菜でおいしさアップ(たまねぎ・さつまいも)
- ・みそは火を止め、後入れにすると少量でも風味豊かに



ふくしま健康応援メニュー 冬野菜の減塩豚汁

材料 (4人分)

豚もも肉・・・80g 板こんにゃく・・・60g
油・・・・・・・5g ごぼう・・・・・・・20g
にんじん・・・60g だし汁・・・・・・・3カップ
木綿豆腐・・・120g みそ・・・・・・・20g
里芋(冷凍)・・・120g ケチャップ・・・20g
長ネギ・・・・・・・120g

作り方

- 1 にんじんはいちょう切り、長ネギ・ごぼうは斜め切り、豚もも肉・板こんにゃく・木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを加え、炒める。
- 3 だし汁を入れ、里芋(冷凍)を加え、野菜が柔らかくなった後、ネギ・豆腐を加えて煮る。
- 4 最後にみそを溶き入れ、ケチャップを加える。

食塩相当量0.9g (1人当たり)



発酵食品のみそは腸内環境を整える働きがあります。善玉菌のえさになる「食物繊維」たっぷりの食品(きのこ、海藻、豆腐など)を使用して腸内環境を改善し冬の感染症を予防しましょう。



三春町営ジム マチトレ

利用者どんどん
増えてます

映像プログラムが充実

開放感のある空間で、リズミカルな動きからゆったりヨガまで幅広いジャンルに対応

プロの指導が週1回

トレーナーが定期来館するため、より効果的なトレーニング方法をマチトレで聞ける！



マチトレ登録済の方 土曜開所日限定 無料開放

1日あたり最大2時間まで

開所日：12月14日、1月11日、1月25日、2月8日、
2月22日、3月8日、3月22日【全7回】

防ごう！感染症！

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、感染症によって体調を崩しやすい季節です。ワクチン接種、手洗い、マスクの着用で、感染症を予防しましょう。



予防とあわせて、かぜ薬などの市販薬や氷まくらを準備しておきましょう

厚生労働省のインフルエンザ情報ページで発生状況やQ&Aなど確認できます。



続けた人は
効果実感

登録者 422人 (R6.11月現在)
延利用者 6241人

体組成計の計測が月1回無料

インボディ(体組成計)が月1回無料計測できます

体成分分析 筋肉量・体脂肪量
肥満指数 BMI など

プロも使用するマシン

- 筋トレマシン 5種 (腹・背中・太ももなど)
- エアロバイク 6台



新 ランニングマシン導入!!

みなさまの熱い要望にお応えして
2台のマシンを追加で導入しました



料金 30分 100円
(みはるカード決済)

開館 月・水・金・隔週土曜
9:30～16:00
(12:30～13:00閉館)



休日・夜間に具合が悪くなったなら どこに連絡すればいいの？

症状が比較的に軽い方

休日昼間 休日当番医

診療日：日曜、祝日
診療時間：9:00～18:00 ※医療機関によって9:00～17:00
医療機関：町広報紙「夜間・休日のお医者さん」欄に記載

休日夜間 郡山市休日夜間急病センター

診療日：毎夜間(1/1除く) 診療科目：小児科・内科
診療時間：19:00～22:00
電話番号：024-934-5656【受診前要連絡】

平日夜間 田村地方夜間診療所

診療日：月～金(祝日除く)
診療時間：19:30～21:00 (受付20:30終了)
電話番号：0247-81-2233【受診前要連絡】

受診する？救急車??迷ったとき

【15歳以上の方】
福島県救急電話相談

#7119

IP電話・PHSからの場合 024-524-3020

24時間対応

【15歳未満の子ども】
福島県子ども救急電話相談

#8000

ダイヤル回線からの場合 024-521-3790

19:00～翌8:00