

○若いうちからロコモ予防で介護予防

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは筋肉・骨・関節・神経などの運動器の不調により日常生活の動作が困難になる状態をいいます。

筋肉や骨の量は20～30代が最大で、加齢とともに低下します。若いうちからの生活習慣が重要ですが、加齢による老化が原因とあきらめる必要はありません。何歳からでも運動や食事などで筋肉や関節の調子を整えることで、ロコモの改善が期待できます。

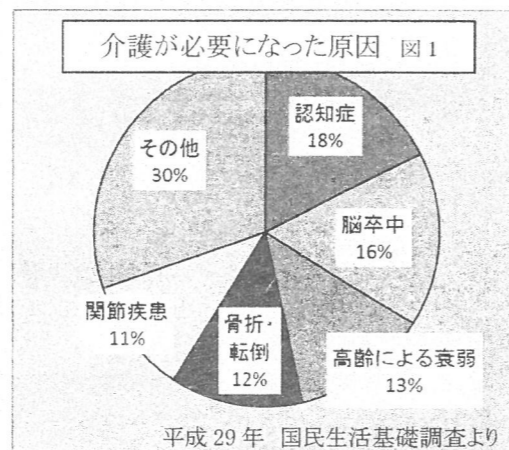
三春町内で毎週1回介護予防の体操に取り組む人のなかに、80代でも「体操を続けていたら、動くのが楽になった」「膝や腰の痛みが軽くなった」と話す人もいます。

介護が必要になった原因の3分の1がロコモ!?

図1のとおり介護が必要になった原因の第1位は認知症ですが、「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「関節疾患」はロコモが関係しており、全体の約3分の1にもものぼります。

三春町のアンケート調査では介護認定をうけている人の約3割が「高齢による衰弱」が原因とみられ、特に注意したい項目です。

ロコチェックや9月に三春町保健センターで開催する健康づくり応援フェアの「骨密度測定」や「かんたん体力測定の日」などを利用して、早めにロコモチェックしましょう。



7つのロコモチェック

◆1つでもあてはまるとロコモの可能性あり

1	家の中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
2	階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
3	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>
5	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
6	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である	<input type="checkbox"/>
7	家のやや重い仕事が困難である（掃除機、布団の上げ下ろしなど）	<input type="checkbox"/>

○ロコモを防ぐ食事のポイント

◆食事からロコモに負けない身体をつくりましょう!

私たちの身体は、毎日の食事から摂取する栄養素で作られています。そのためどの世代でも不規則な食生活を続けると、身体の調子を崩したり骨や筋肉も弱くなります。

ロコモ予防・健康な身体づくりは、「毎日の食事から」です。メタボや痩せすぎにならないよう、いつまでも健康で元気に生活できるよう日々の食事を大切にしましょう。

☆骨を強くするカルシウム、ビタミンD、ビタミンKをしっかり摂りましょう



○ふくしま健民カードで健康づくりをはじめよう

◆ふくしま健民カードを持っているとお得な特典を受けられます!

記入台紙にみなさんが行った健康につながる取組み（ウォーキング、筋トレ、1日3回歯を磨く等）や、社会参加の取組（ボランティアや健康教室等）を記入してポイント化し、基準を達成すると三春町保健センターの窓口で「ふくしま健民カード」が発行されます。



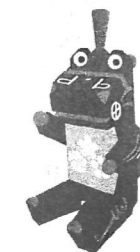
記入台紙は6月に全世帯へ配布済みですが、各地区の公民館や保健センターにも設置してあります。

またスマートフォンのアプリでも参加可能で、基準ポイントを達成すればアプリ内にカードが発行されます。（台紙とアプリの併用は可能、ポイントの合算は不可）

カードは獲得ポイントに応じてランクアップ!!

カードを提示して、県内の約1,600店舗でお得な特典を受けられます。使えるお店と特典内容はぜひホームページからご覧ください。三春町内でも利用できるお店がたくさんあります!

ふくしま健民カード 検索
<https://kenkou-fukushima.jp>



担当：三春町保健福祉課 地域ケア推進グループ 電話 0247-62-5110
三春町字南町 26-1（三春町保健センター内）FAX 62-0202

○運動の重要性とその効果

◆運動をすることの重要性とその効果を知れば、運動がもっと楽しくなります

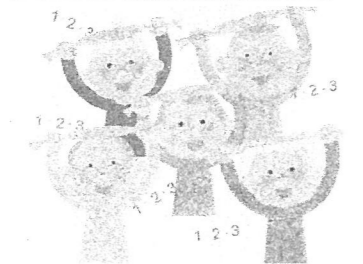
運動とは「からだを動かすこと」で、最近ではスポーツなどの運動と日常生活での活動とを合わせて、「身体活動」とされています。

また、運動をすることで、こころとからだへの効果は次のとおり考えられます。

日ごろからの運動を心がけ、自分の健康づくりに取り組んでみましょう！



運動



- ◇ 健康的な体形の維持
- ◇ 体力、筋力の維持および向上
- ◇ 肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防
- ◇ 筋肉や骨の不調による生活移動能力の低下(ロコモティブシンドローム)の予防
- ◇ 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- ◇ 腰や膝の痛みの軽減
- ◇ 血行促進により肩こり、冷え性の改善
- ◇ 抵抗力、免疫力を高める
- ◇ 認知症の低減
- ◇ 気分転換やストレス解消

◆まずは自分にできる運動から始めて、無理がないように継続することが大切です

○今より 10 分多く体を動かしてみる (プラス・テン)

日常生活の中で、「今より 10 分多くからだを動かしましょう」という指針が厚生労働省から出されています。10 分多く動くということは、歩数にすると約 1,000 歩、多く歩くということになります。例えば、エレベーターではなく階段を使う、少しの距離は車や自転車ではなく歩いてみるなど、自分の普段の行動を少し見直してみましょう。

○週 2 回 30 分の運動を継続してみる

1 回 30 分以上で汗をかくような運動を週 2 回行うことも提唱されています。ウォーキング、ランニングや筋力トレーニングなど、どのような運動でも構いません。楽しく継続してできる自分に合った運動を見つけ、習慣化してみてください。

三春町民憲章で「スポーツに親しみ、明るい町をつくりましょう。」と、うたっています。

運動やスポーツが健康づくりに有意義であることから、町では保健福祉課、生涯学習課と関係各課等が連携して、町民皆さんの健康づくりに役立つような教室や講座などを開催していきます。

詳しい内容は、「広報みはる」などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

担当：三春町教育委員会生涯学習課 社会体育グループ（三春交流館「まほら」内）

電話 0247-62-3837 FAX62-4727

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために

新しい生活様式 を実践しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、今後も長い期間の対策が必要です。そのために、私たちは「新しい生活様式」の定着に向けて様々な対策に取り組んでいます。

私たちは下記の行動を実践しています。



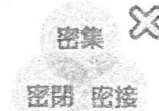
(状況に応じて)
マスクの着用



手洗い・
手指衛生の徹底



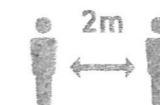
健康管理の徹底



密集 ×
密閉 密接
三密の回避



換気の徹底



距離を取る



誰とどこで
会ったかメモ



テイクアウトの
実施



料理の個別提供



接触確認アプリ
の活用



正面は避ける



パーティションや
仕切りの設置



テレワーク
(在宅勤務)



ローテーション
勤務



電子決済の対応

三 春 町