

ロココロ体操でロコモ予防!

◆「ロコモ」とは??

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板ついかんばんといった運動器の障害のために、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、要介護状態になったり、要介護になる危険性が高い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）と言います。

体の支柱となる骨、動く部分である関節、それを動かす筋肉や神経が連動して働くことで、立ったり歩いたりすることができず、これらが上手く連動できないと運動器の障害が起こってきます。

たとえば、高齢の方によく見られる膝の痛みは、関節のまわりの筋力が低下していることが関係しているかもしれません。この場合、膝関節の治療に加えて、バランス力や筋力を向上させて正しい運動器の使い方に戻す必要があります。生活の質を維持・向上させるために、個別の病気の治療に加えて、全身の状態を見て対策をとることが必要であり、これがロコモ対策

の考え方です。

◆ロコモチェック

- ①家のやや重い仕事が困難（布団の上げ下ろしなど）
 - ②2キロ程度の重い物をして持ち帰るのが困難（1リットル牛乳パック2本分）
 - ③片足立ちで靴下が履けない
 - ④家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ⑤15分くらい続けて歩けない
 - ⑥階段を上るのに手すりが必要である
 - ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない
- ※一つでも当てはまればロコモである可能性があります。今日からロコモ予防に取り組みましょう。

◆「ロココロ体操」放送中!

ロココロ体操は、ロコモ予防を目的に黒潮町が作成した体操です。現在、黒潮町ケーブルテレビ（I W K T V）で好評放送中です。ロココロ体操は、運動器に適度なストレスを与え鍛えるための体操です。運動器の機能は加齢に伴って低下しますが、ロココロ体操

で実際の年齢より機能を若く保つことができます。



「ロココロ体操」は、毎日6:30、11:00、15:30、20:00から15分間、I W K T Vで放送中!

◆みんなで身体を動かそう!

町内の身近な所でも、有志の方々が集まり、楽しく運動に取り組んでいます。その一部をご紹介します。

健康教室

日時 第1・3水曜日
午前10時～11時
場所 保健福祉センター（本庁前）
2階 大ホール
内容 歌踊体操など

にっここウォーキング

日時 毎週月曜日
午前10時～（1時間程度）
集合場所 大方あかつき館 駐車場
内容 入野松原をウォーキング

げんき体操

集会所に集まって、週に1・2回、介護予防を目的とした体操を行っています。

【実施地区】伊田浦、上川口浦、上川口郷、王迎、浮津、鞭、早咲、浜の宮、入野本村、芝、御坊畑
※実施希望地区を募集中です。保健衛生係までご連絡ください。

◆食事でもロコモ予防

食事でもロコモ予防には重要です。骨を丈夫にするために左の栄養素、食物を積極的にとりましょう。

カルシウム（骨の材料になる）

牛乳、乳製品、小魚など

ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）

魚全般、キクラゲなど

ビタミンK（骨の質を高める）

ニラ、小松菜、納豆など

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
☎ 43-2836（直通）
佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎ 55-7373（直通）