

いつまでも

自分の足で歩くために

人は、立つ・歩く・走る・座るなどの動きを組み合わせることで、日常生活を送ります。しかし、年齢を重ねると、骨、関節、筋肉などの機能が低下します。要介護状態になる原因の第1位が運動器の障がい、脳血管疾患や認知症を上回っています。

運動器の障がいのために移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。健康寿命を延ばすためにも、若いうちからロコモ予防をすることが大切です。

7つのロコモチェック

- ①片脚立ちで靴下をはくことができない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上り降りするのに手すりが必要
- ④横断歩道を青信号で渡り終えるのが難しい
- ⑤15分くらい続けて歩くことができない
- ⑥牛乳パック2本(2kg)相当のものを持ち運ぶのが困難
- ⑦掃除機や布団の上げ下ろしなどの重いものを扱うことが困難

予防への取り組み

骨量や筋肉量は20〜30代をピークに低下していきます。しかし、適度な運動や刺激を与え、必要な栄養を摂ることで、低下を緩やかにすることができます。手遅れにならないため、コツコツ取り組んでいきましょう。何かにつかまって行う片脚立ちや下肢筋力をつけるスクワットを無理なく行ってみたい

問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
(高齢者担当)
☎710-8286(直)



しょう。ラジオ体操なども効果的です。運動が苦手な人は、階段を使うような心がけたり、日ごろから少しでも多く身体を動かしたりすることで、活動量を増やすことを意識しましょう。

町の教室を活用

町では65歳以上の人を対象に、「健康づくりのための運動教室」や「元気ライフ教室(トランポリン、水中トレーニングなど)」などの介護予防教室を行っています。ぜひ参加してください。

9月の主なイベント

内容(※は要予約)	日時など
赤ちゃんお話し会	9月7日(金) 午前11時~11時20分
小児科の先生のお話し*	9月13日(木) 午後1時30分~2時30分
離乳食教室*	9月20日(木) 午前10時~11時30分
お誕生会	9月21日(金) 午前11時~11時30分
小児救急法講習会*	9月27日(木) 午前10時~11時30分

日時 毎週月曜日(祝日を除く)
午前9時30分~午後2時30分
場所 湊区公民館(湊221)

出張ひろば

※ほかにも出張ひろばを開催しています。詳しくは、ふくしだよりや新宮町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

※予定は変更することがあります。詳しくは問い合わせるか、かんがる一だより、ホームページ(新宮町社会福祉協議会で検索)をご覧ください。

地域子育て支援センター
かんがるーひろば
子育て中の親子がつどい、交流や情報交換をしています。子育て中のみなさん、一緒に「仲間の輪」づくりをしてみませんか。子育ての相談も受け付けています。
日時 毎週火曜日〜土曜日の午前9時30分〜午後3時30分
※祝休日、町福祉センター休館日は休み
場所 町福祉センター2階 地域子育て支援センター
※大広間を開放することがあります。
問い合わせ先 新宮町地域子育て支援センター(町福祉センター内) ☎963-0134(直)

