

～からだの衰え 感じていませんか？～

元気なうちからロコモ予防！！

保健センターだより

令和5年度Vol. 5

(令和5年6月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

【ロコモ予防 なぜ大切なのか？】

骨・関節・筋肉などは、使わないと身体を支えたり動かしたりする機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態になります。
その状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。

国は「ロコモの重要性が認知され、その結果として運動する人が増え、要介護人口が減少すること」を目指していますが、ロコモの認知度は低い状態です。
我孫子市での認知度も26%※と低く、課題の1つとなっています。

まずはロコモを知り、自分の未来のためにも、
元気なうちからロコトシ（ロコモーショントレーニング 下記参照）を取り入れ、
ロコモを予防していきましょう！！

※「第2次心も身体も健康プラン 中間評価報告書 令和2年3月」

《7つのロコチェック》

60歳以上の我孫子市民
約6割※が該当！

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3. 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4. 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 6. 15分くらい続けて歩くことができない
- 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば
運動器が衰えているサイン。
日常にロコトシ等を取り入れていきましょう！

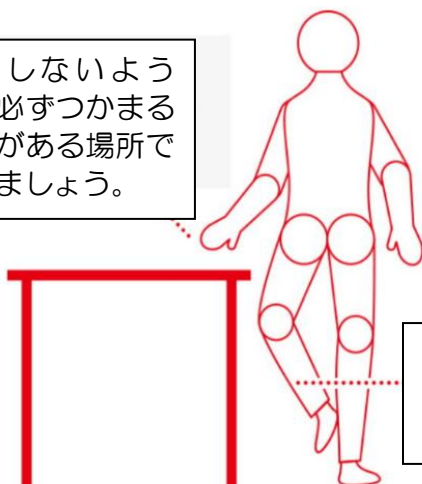


我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

ロコトシ パート1

バランス能力に「片脚立ち」

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、片足を上げます。

左右とも1分間で1セット、1日3セット

《ポイント》

- ・支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

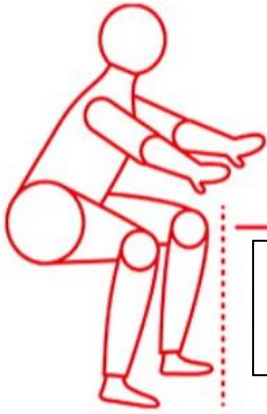
歯磨きしながら☆
レジに並ぶ時もチャンス！！

ロコトレ パート2

下肢筋力に「スクワット」

テレビを観ながら☆
立ち上がる時もチャンス！！

5～6回で1セット、1日3セット



膝がつま先より前に出ないようにします。

足を肩幅に広げ、お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

【スクワットができない場合】
イスに腰かけ、机に手をつき立ち座りの動作を繰り返します。



《ポイント》

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がり方は90度を大きく超えないようにします。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

参考・引用：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

動画を活用して健康づくり！！

我孫子市
健康づくり動画



市では、気軽に健康の情報や健康づくりに取り組めるよう、「健康づくり動画」(左QRコード)を配信中！ロコモ予防の体操だけではなく、ウォーキングの仕方や野菜のとり方、お口のケアについての内容等もあります。

また、「生涯学習出前講座」では、「健康いきいき体操」と題してロコモの講話やロコモ度テスト等を行っています。詳しくは健康づくり支援課までお問い合わせください。



気軽に楽しく、健康づくりに取り組んでみましょう！！

毎年6月は「食育月間」です。

食育月間では、我孫子市などの地方公共団体、国、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

市内でも食に関する様々な取り組みが行われます。市内で行われるイベントに参加し食に関する興味を高めてみませんか？

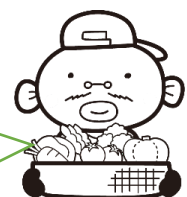
～農家と交流できる軽トラ市～(手賀沼親水広場芝生内にて)

日時：令和5年6月4日(日) 午前10時～午後1時 ※雨天中止

内容：新鮮野菜販売・農家加工品(惣菜)販売
あびこエコ農産物PRコーナー

《お問い合わせ》あびこ農産物直売所あびこん
電話 04(7168)0821

当日は、あびこんで
1,000円以上購入の方
先着300名に
お米2合をプレゼント



《お問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04(7185)1126