

40代から注意! ロコモティブシンドローム

健康づくり支援課 ☎7185-1126

◆ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは?

骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かしたりする運動機能が低下したために、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態を言います。この傾向は50代を境に顕著に現れるため、30代、40代からの予防が必要です。

◆ロコモティブシンドロームの3つの原因

- ◎バランス能力の低下
- ◎骨や関節の病気(骨粗しょう症・変形性膝関節症・脊柱管狭窄症など)
- ◎筋力の低下

◆早期発見のための7つのロコチェック

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)を持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります。今日からトレーニング(ロコトレ)を始めましょう!

注意:腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けてください。

気軽にできるロコトレ

◎開眼片脚立ち

(バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にする)

①目を開けたまま、背筋を伸ばして立つ

②床に着かない程度に片足を上げ、1分間保ちゆっくり下ろす。

回数…1日3回、左右1分間ずつ

※転倒しないよう、椅子の背もたれなどつかまるものがある場所で行うと安全です。

◎スクワット

(立つ・歩く・座る能力を総合的にアップ)

①足を肩幅より少し広めに、つま先を30度ほど外向きに開く。

②椅子に腰かけるイメージで、息を吐きながら5秒くらいかけてお尻を下げて、5秒くらいかけて立つ。

回数…1日3回、5~6回続ける

※膝は曲がっても90度を超えないように、膝がつま先より前に出ないようにする。

注意:無理せず自分のペースで。食事直後の運動は避けましょう。痛みを感じたらすぐに中止し、医師に相談しましょう。

図書館が行っているハンディキャップサービス

視覚障害の方に、録音図書や点字資料をあわせて10点まで貸出期間、録音図書・点字資料をあわせて10点まで2週間

対象:市内に在住・在勤・在学中、視覚障害などで図書そのまゝの状態では読めない方。障害者手帳の有無は問いません。

費用 無料
対面朗読サービス



▲対面朗読サービスの様子

市民図書館 ハンディキャップサービス

9月1日から視覚障害などの方へのデージー録音図書の貸し出しを始めます

図書館では、我孫子朗読の会と協定を結び、視覚障害などのある方に対し、朗読の会が録音・編集したデージー録音図書の貸し出しを始めます。

※デージー(DAISY)録音図書とは:図書などを音声・編集しデジタル録音したもの。再生には、専用の機械やソフトウェアをインストールしたパソコンが必要で、録音図書の方に、録音図書や点字資料をあわせて10点まで貸出期間、録音図書・点字資料をあわせて10点まで2週間

対象:市内に在住・在勤・在学中、視覚障害などで図書そのまゝの状態では読めない方。障害者手帳の有無は問いません。

文字を読むのが困難な方へ、アビスタ本館、布佐分館で希望の資料を一对一で朗読します。(要予約)

拡大読書器を用意しています。ご利用ください。

市内在住で身体障害等のある方へ、図書やCDなどを自宅に届けます。

図書館アビスタ本館 ☎7184-1110

電話訪問「ボランティア」講習会

日時 9月18日(水)・30日(月) 10月2日(水)いずれも午後1時30分~4時30分

場所 障害者福祉センター

内容 高齢者に定期的に電話をかけ、安否確認やお話しの相手をするボランティアです。

講師 渡部佳代子さん(財団法人ケア協会精神対話士)

対象・定員 全日程に参加できる方で、講習会修了後に天王台社会福祉協議会の電話訪問ボランティアに登録していただける方、先着20人

費用 無料

場所・日・回 天王台地区社会福祉協議会(近隣センター)こもれび内 ☎718319009(第2・4火曜日を除く平日午前9時~午後4時)

失語症家族教室

日時 9月19日(木)午後2時~4時

場所 障害者福祉センター

内容 失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習

対象・定員 市内に在住する失語のある方のご家族、先着10人

費用 無料

場所・日・回 電話で障害者福祉センター ☎718810141

介護保険ボランティアアポイント制度の受け入れ施設を拡大

いままでもボランティアの受け入れを行っていた介護施設に加え、9月1日から市立保育園、各子育て支援施設、あびこ子クラブ(第一小、根戸小、第三小、湖北台西小、湖北台東小)でも受け入れを開始します。

◎ボランティアアポイント制度:市内対象施設でボランティア活動をすると、実績に応じてポイントが付与され、年間最大5000円の交付金を受け取ることができます。

※活動を行うためには登録が必要で、登録申請書(高齢者支援課、各行政サービスセンター、各近隣センター、社会福祉協議会)に用意に必要事項を記入の上、提出してください。

※制度の内容など詳しくはお問い合わせください。

◎高齢者支援課・内線460

9月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
あいわせママパパ学級	7・14・21日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	3・10日(火)	平成25年4月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	11・25日(火)	子育て支援センター「こここ広場」、先着10人
1歳6か月児健康診査	12・19日(木)	平成24年1月21日~2月29日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	26日(木)	平成23年1月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	平成22年2月11日~2月28日生まれ
5歳児健康診査	26日(木)	平成20年9月生まれ
離乳食教室(4~6か月向け)	27日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8~9か月向け)	18日(火)	平成24年12月生まれ、先着20人
栄養相談	随時	食生活アドバイス

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター
健康づくり支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分~16時
心の健康クラブ	30日(月) 14時~16時

◎健康づくりうんどう教室

時間 午前9時30分~10時30分
健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
11日(火)	布佐南公園 *雨天中止 *10時~11時
17日(火)	湖北台中央公園 *雨天時保健センター
20日(金)	天王台西公園 *雨天中止

溶連菌感染症



咽頭炎、扁桃炎の原因のひとつに溶連菌感染による場合があります。のどの痛み、発熱を主症状として、時には体(胸)のわき・腹部などに発疹が見られ、舌はイチゴのように真っ赤になることがあります(イチゴ舌)。潜伏期間は2~3日で、飛沫感染でうつる病気で、幼児・学童がかかりやすく、流行は年間を通じて見られますが冬に多く、インフルエンザ予防もかねて、うがい・手洗いが大切です。受診してのどの迅速検査で溶連菌が陽性の時は、抗菌薬を10~14日内服します。1日か2日で熱が下がり、のどの痛みも消えますが、リウマチ熱や腎炎などになることがありますから、途中で薬をやめないで最後まで飲むことが大切です。家族にもうつることがあるので、同じような症状があれば受診してください。のどが痛い時の食べ物は刺激物などを避け、お風呂は熱がなく食欲・元気がある場合は入ってもよいでしょう。薬を飲み始めてから24時間以上経過していれば、他の子供に感染の恐れはないので熱が下がって体調が良ければ登園・登校は可能です。ただし処方された薬は最後まで飲んでください。

横田小児科医院 原田 淳子 ☎健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら: ○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始