



# 保健師のおはなし ～防ごうロコモ(チェック編)～

「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」を知っていますか?ロコモとは「骨や関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、移動に障害が出た状態」のことをいいます。ロコモが進行すると寝たきりや介護が必要な状態になってしまいます。ロコモは、高齢者だけの問題ではありません。骨、筋肉、関節の機能は40歳代から衰えはじめるので、早い人では、ひざ痛・腰痛などの兆候が現れ始めます。「今のところ、たいした痛みじゃない」と放置していると、身体活動が弱り、ロコモの危険が高まります。日常生活の中で、「筋力、柔軟性、バランス力」を強化して、ロコモ予防に取り組んでいきましょう。また、身体活動が増えるのは、メタボ予防・改善にも効果があります!!

今回は、ロコモを予防する運動やストレッチをご紹介します!!

## 思い当たることはありませんか? 7つの「ロコチェック」

ひとつでも思い当たるようであれば、ロコモの心配があります。まずはチェックしてみましょう!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 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
- 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)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 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)

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 308

★ 石川 <sup>かほ</sup>花帆 ちゃん ★

平成27年9月2日生まれ

石川花帆です。9月2日で1歳になりました。青森県で生まれ、生後1か月のときに砂川に引っ越してきました。チャームポイントは、むちむちの手足とおっきな目です。食べるのが大好きで、1日3食もりもり食べます。特に麺類が大好きで、産まれて初めての夏はおそうめんをたくさん食べました!生後半年ごろから、子育て支援センターに遊びに行き始め、最初は人見知りの時期もあり泣いてしまうことも多かったのですが、今ではほかのお友達や保育士の先生方と楽しく遊べるようになり、この1年での成長を実感しています。

わたしたち夫婦も親になって1歳。初めての育児はわからないことだらけで、日々てんでこまいですが、花帆の笑顔に癒やされながら頑張っています。これからも家族3人、仲良く楽しく暮らしていきたいです。

「花帆、産まれてきてくれてありがとう」

(母・石川 千夏さん)

1歳の記念に  
赤ちゃんネルに  
応募してみませんか  
満1歳前後のお子さんを  
紹介しています。400字前後  
のコメントに写真を添えて  
申し込みください。  
⑤2121へ  
□詳細・申込 広報広聴係

### 市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,958世帯 (-4) 人口 17,581人(±0) 男 8,152人(+4) 女 9,429人(-4)