

メタボの次は
ロコモ予防

40歳を過ぎたら 運動器症候群に要注意



「片足立ちで靴下を履こうとしたときに、ヨロヨロとよろけてしまう」
「家の中でつまずいたり転んだりしてしまう」
それは運動器症候群(ロコモティブシンドローム、通称ロコモ)の危険信号です。
ロコモはメタボ(メタボリックシンドローム)に続く国民病といわれています。

☆ロコモって何？

ロコモは、運動に必要な骨・関節・筋肉・神経などの体の部位が衰え、要介護の状態になること、またはその危険が高まることをいいます。
原因には、筋力の低下をはじめ、骨や関節の病気、体のバランス能力の低下、肥満や痩せ過ぎなどがあります。

☆若いから大丈夫とは限りません

運動習慣のない生活を続けていると、気付かないうちに運動機能が弱まり、第二の人生を迎えるシニア世代のころには、「立つ」「歩く」などの日常の行動が難しくなる可能性があります。
一般的に骨や筋肉の量は20代が最も多く、40歳前後から減少を始めます。そのスピードは、加齢とともに加速するため、ロコモ対策は、高齢になってからよりも若いうちに始める必要があります。

☆ロコモ予防のポイント

運動は長続きしないからとあきらめなくても大丈夫。普段の生活の中で取り組めることがたくさんあります。

- ▶正しい姿勢を意識する
猫背やおなかを突き出したような姿勢にならないように意識することで、自然と筋力トレーニングになります。
- ▶小まめに動く
特別な運動をしなくても、階段を上ったりよく歩いたり、日常的に体を動かしている人はロコモになりにくいといわれています。
- ▶適正体重を維持する
過度のダイエットによる栄養不足や、肥満が原因の膝や腰の痛みを避けるためには体重管理も必要です。
- ▶運動は「いい(良い)加減」を守る
急に激しい運動を始めると、関節を痛めたりけがをしたりと、逆効果になることもあります。運動は決して無理をしないことが大切です。

☑一つでも当てはまれば要注意！ やってみよう“ロコチェック”

- チェック1**
 片足立ちで靴下がはけない
- チェック2**
 布団の上げ下ろしや、子どもの抱きかかえが困難
- チェック3**
 2kg程度の買い物袋を持つのが困難 (1kg牛乳パック2本分) 30~40代の方は倍の4kg程度の荷物でチェック
- チェック4**
 家の中でつまずいたり転んだりする
- チェック5**
 15分くらい続けて歩くことができない 30~40代の方は倍の30分でチェック
- チェック6**
 階段を上るのに手すりが必要
- チェック7**
 横断歩道を青信号で渡りきれない

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

【問い合わせ】本庁総務課(☎24-2111内線219)

平和への誓い



若葉小5年
井手 幸星 さん

「戦争を体験した人は、どういう気持ちで戦争と向き合っているのだろう」という思いが、広島に行って平和を学びに行くきっかけになりました。
戦争で多くの人々が亡くなってしまったことは、日本人として忘れてはいけなと思います。被爆体験者は今日も平和を願い、命の尊さを伝え、二度と戦争を起こさない平和な世界であってほしいと願い続けています。
平和学習会で学んだことを一人でも多くの人に伝えていくのがぼくの使命だと思います。
戦後70年節目の年に、このような機会をいただきありがとうございました。

非核平和学習会に参加して



湯口小5年
佐々木 結女 さん

私は、8月4日から8月6日まで非核平和学習会で広島に行ってきました。
広島平和記念資料館でいろいろなものを見ました。真っ黒にこげたお弁当や三輪車がありました。黒い雨にぬれたかべや、原子爆弾が投下された後の街の絵などが展示されていました。原子爆弾が落ちた後は本当にひどかったことがその絵を見て分かりました。
私は、非核平和学習会に参加して、改めて戦争はこわいものだとことを知りました。そして平和の大切さありがたさを感じました。この平和の大切さありがたさを、みんなが忘れないように伝えていきたいと思っています。

つなごう、平和の心



南城小6年
関 知諒 さん

ぼくは非核平和学習会に参加して8月4日から8月6日まで広島県に行きました。非核平和学習会に参加するまで、本やテレビで、戦争の事や、核兵器の事は分かっているつもりでした。でも実際に行くと思像をはるかに上回るものでした。実際に戦争を体験した方のお話を聞きました。突然、原子爆弾が投下されて上空600メートルでものごくまぶしい光とともに爆発をして、その次にきこえる雲ができて、そこから黒い雨が降ってきたという話を聞いて、とてもゾッとしました。
この広島で学んだ事を、次の世代、周りの人々に語り継げれば良いと思っています。

広島で学んだ三日間



若葉小5年
三田 穂乃佳 さん

広島では、戦争の悲惨さ、原子爆弾の恐ろしさ、平和の大切さなどを学んできました。
平和記念資料館では原爆によって起こった本当の様子を深く知ることができました。
被爆体験講話でお話しをしてくれた方は、戦争が始まった日に生まれたそうです。話しを聞いているうちに頭の中で、その時の様子を想像することができました。そして、もう戦争をしてはいけなとあらためて強く思いました。
戦争をして喜ぶ人なんていません。私は、この3日間で学んだ事をみんなに伝え、私と同じ思いを持ってもらいたいです。私は、ずっと平和な世界を願っています。