

10月は骨と関節の月間です 10月8日は「骨の日」

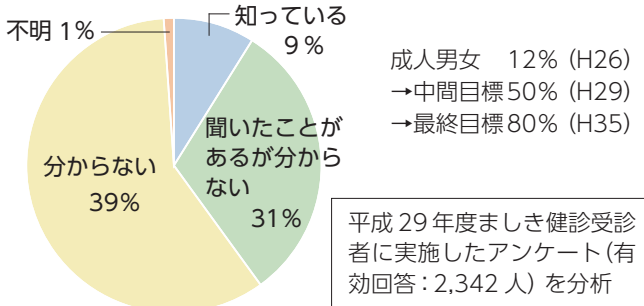
近年、運動器の動きが衰え、要支援・要介護状態になる危険性の高い状態を表す新しい言葉としてロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）が提唱されています。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは…

運動器の障害（骨折、骨粗しょう症、関節の病気等）のために、移動機能（歩行障害等）の低下をきたした状態を言います。

町では、平成24年度に策定した「第2期健康づくり推進計画」で、身体活動・運動の成果指標の一つとしてロコモティブシンドロームを認知している町民の割合の増加をあげています。

●ロコモティブシンドロームを認知している町民の割合の増加



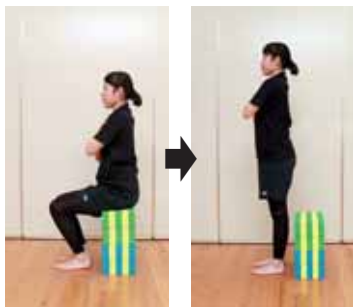
ロコモを予防しよう

まずは自分のロコモ度をチェックしましょう！

立ち上がりテスト

①両脚の場合

10、20、30、40 ㌢の高さの台を用意する。まず40 ㌢の台に両腕を組んで座る。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。



両脚ができれば片足に挑戦！

②片脚の場合

どちらかの片足を上げて、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持する。

▶40 ㌢ができれば

10 ㌢ずつ低い台に移り片脚でテストする。左右とも片足で立ち上がった最も低い台を測定結果とする。

▶40 ㌢ができなかったら

10 ㌢ずつ低い台に移り両脚でテストする。両足で立ち上がった最も低い台を測定結果とする。



台を1段ずつ低く

★立ち上がった高さはどれですか？

□左右とも片脚で40 ㌢の高さから立ち上がれる

…問題なし

□どちらか一方の片脚で40 ㌢の高さから立ち上がれない

…ロコモ度1 ⇨筋力やバランス力が落ちています。

ロコトレ（裏表紙「はぴねすだより」参照）にチャレンジしましょう！

□両脚で20 ㌢の高さから立ち上がれない

…ロコモ度2 ⇨自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、整形外科など専門医を受診しましょう。

注意：無理をせず痛みが出そうなときは中止しましょう！

「杖よりも 転ばぬ先のスクワット」(第2回ロコモアドバイス大賞作品)

閩保健福祉センター はぴねす ☎ 234 - 6123

インフルエンザ予防接種について

◆定期接種

対象…接種日現在で65歳以上の人
費用…個人負担1,000円
※生活保護受給者は、事前に手続きを行うと、負担額はありません。

◆任意接種

対象…生後6か月～中学生
費用…個人負担1回につき2,000円

補助対象

10月1日から12月末日までに接種した人

場所

町内医療機関で接種する人は、直接医療機関へ予約をし、接種してください。その他の人は、お問い合わせください。

閩保健福祉センター はぴねす ☎ 234 - 6123

