

# 健康メモ

## 「ロコモティブシンドローム」

日本は超高齢社会を迎え、和寒町においても7月末時点で高齢化率が40.8%となっています。年を重ね、からだの働きが衰えると、介護が必要となったり、寝たきりになる可能性が高くなります。

いくつになっても元気で自分らしく生活できるためには、介護が必要となる原因について知り、予防していくことが大切です。

【ロコモティブシンドロームとは？】

「ロコモ(運動器症候群)」とも呼ばれており、骨・関節・筋肉などのからだを支え動かす「運動器」が衰えて、立つ・歩くといった動作が困難になる状態のことです。要介護や寝たきりの原因の4分の1はロコモに関連するものと言われており、新たな「国民病」とも言え…。



代表的な疾患としては、次のようなものが挙げられます。

●**脊柱管狭窄症**(脊柱管(背骨)の中を通る神経が圧迫され、腰痛や足の痺れを起こします)

●**変形性関節症**(加齢や肥満、ケガなどにより、膝や股関節の軟骨がすり減り、骨が変形して痛みを起こします)

●**骨粗しょう症**(骨密度が減り、骨がもろくなつて骨折しやすくなります)

【わたしはロコモなの？】

ロコモは症状がわかりにくく、年のせいと思いついておくと悪化する恐れがあります。手軽にできるロコモチェックがあるので、やってみましょう！

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④15分(約1km)くらい続けて歩けない
- ⑤横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑥2kg(牛乳パック2本)程度の重い物をして持ち帰るのが困難
- ⑦掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難

この①～⑦のどれかひとつでも当てはまる場合は、ロコモに該当すると言えます。

【ロコモを予防するために】  
下肢の筋力を鍛えることが効果的です。軽い運動は関節の痛みを軽減する効果もあります。

●キック体操

片膝を伸ばして持ち上げます。そのまま数秒維持して、ゆっくり下ろします。片足ずつ5～10回行ないます。

●屈伸(スクワット)

両足を肩幅に開き、イスなどをつかんで立つ。1・2・3・4で膝を軽く曲げ、5・6・7・8でゆっくり戻します。

【地域包括支援センターの取り組み】

●**楽笑体操教室**

イスに座ったままでも行なえる体操の紹介をしています。隔週火曜日(月2回)、9時半～11時に開催しています。

●**高齢者生活実態調査**

65歳以上のかたを対象に、生活や身体の心配ごとの相談、わっさむキットの紹介・配付、介護予防(ロコモの可能性のある方は体操や教室の紹介をしています)をおこなっています。どうぞお気軽にご相談ください。

保健師 鈴木悠希江

## 自衛官等募集

■受験種目	■応募資格	■受付期間	■試験期日
自衛官候補生(男子)	18歳以上27歳未満(採用予定月の1日現在)	年間を通じて行っています ※9月25日(水)試験の受付期間は9月9日(月)まで	平成25年9月25日(水) 名寄駐屯地
防衛大学校学生(一般・前期)	18歳以上21歳未満高卒(見込含む)(平成26年4月1日現在)	平成25年9月5日(木)～9月30日(月)	平成25年11月9日(土) 平成25年11月10日(日)
防衛医科大学校医学科学生	18歳以上21歳未満高卒(見込含む)(平成26年4月1日現在)	平成25年9月5日(木)～9月30日(月)	平成25年11月2日(土) 平成25年11月3日(日)
防衛医科大学校看護学科学生	18歳以上21歳未満高卒(見込含む)(平成26年4月1日現在)	平成25年9月5日(木)～9月30日(月)	平成25年10月19日(土)

■お問い合わせ先 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所  
住所 〒096-0011 名寄市西1条南9丁目45  
電話 01654-2-3921  
※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。



9月21日(土)～30日(月)は、秋の全国交通安全運動期間です