スマイル☺ライフ
～健康・福祉・子育て情報～

ロコモ予防で健康長寿！健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のことです。

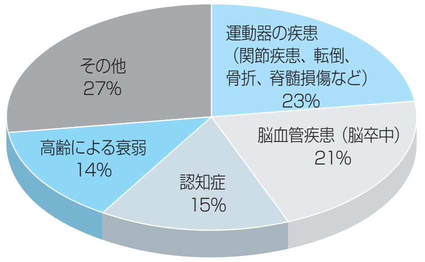
平均寿命と健康寿命の間には、男性で約９年、女性で約12年の差があります。健康でいきいきとした生活を送るために、今日からロコモーショントレーニングを始めましょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）～運動器症候群～とは

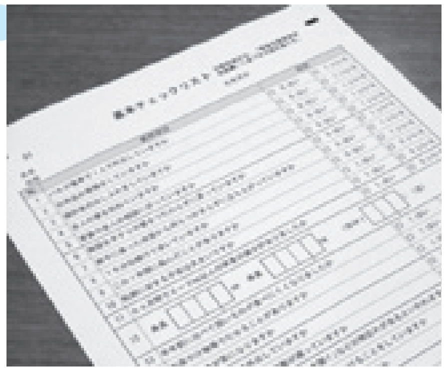
骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰え、日常生活での自立度が低下して介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことです。立って歩くことが困難になると移動能力が低下し、トイレに行けなくなる、衣服の着脱が困難になるなどの日常生活レベルを低下させます。日常生活レベルの低下は、メタボリックシンドロームや認知症を誘発する恐れもあります。

ロコモはいわば運動器の生活習慣病です。早めの対策が“転ばないからだづくり”を実現するポイントになります。

運動器の疾患は
要支援・要介護原因の第１位



介護予防の第一歩！基本チェックリストで健康チェック



３月上旬に、71歳以上で介護保険の認定を受けていない人に基本チェックリストを送付します。これは、介護の原因となりやすい生活機能の低下を早期に把握するための質問票です。

介護予防の第一歩は自分の状態を確認することです。基本チェックリストで自分の身体の状態を見直してみましょう。

チェックリストが届いたら、**3月31日（火）まで**に返送してください。高齢者支援課（西合志庁舎）、市民課総合窓口（合志庁舎）、須屋支所、泉ヶ丘支所の窓口でも提出できます。

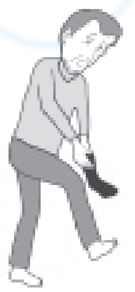
基本チェックリストを提出

- 生活機能低下あり → **いきいき教室** をご案内します
  ※運動機能低下、体重減少などの栄養低下、食事のときにむせるなど口腔機能低下の傾向にある人
- 生活機能低下なし

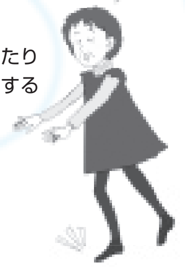
いきいき教室 をご案内します
- **ところ**　ユーパレス弁天
- **期　間**　週１回　４カ月間（送迎付き）
- **内　容**　健康チェック・入浴・食事（実費）・生活指導（運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり・うつ・認知症予防）など

7つのロコモチェック

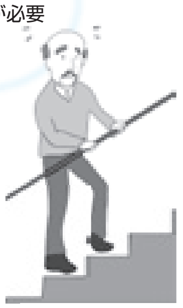
思いあたることはありませんか



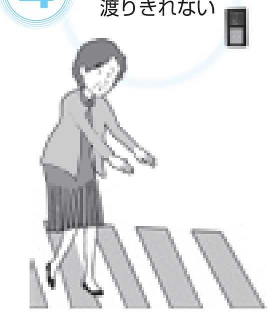
① 片脚立ちで靴下がはけない



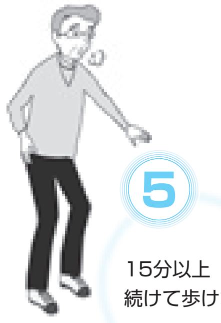
② 家の中でつまずいたり滑ったりする



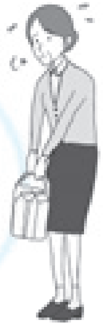
③ 階段を上るのに手すりが必要



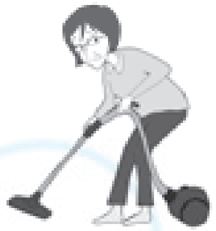
④ 横断歩道を青信号で渡りきれない



⑤ 15分以上続けて歩けない



⑥ 約2kg（1Lの牛乳パック２個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難



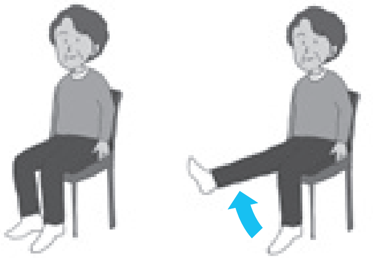
⑦ 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。ロコモにはいろいろなレベルがあるので、トレーニング方法も人によって違います。無理をせず、自分のペースで行ないましょう。

家の中でできるロコモーショントレーニング

膝伸ばし　太もも前側の筋肉（大腿四頭筋）を鍛えることで膝の痛みをやわらげ、転びにくい身体をつくります。

①～③を左右10回ずつ、ゆっくり行ないましょう。



①椅子に座り、手で座面を押さえる
②「1,2,3,4」と声を出しながらゆっくり膝を伸ばす
③「5,6,7,8」と声を出しながら膝を戻す

地域巡回介護予防教室を開催しています

地区のサロンや敬老会などのイベントに合わせて、体力測定・骨密度測定・筋肉量測定と結果説明、自宅でできる筋力トレーニングの紹介をしています。お住まいの地区でも開催してみませんか。

●**問い合わせ先**　高齢者支援課　包括支援センター班（西合志庁舎）☎242-1124