

めざせ、健康長寿

健康メモ

No.33

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

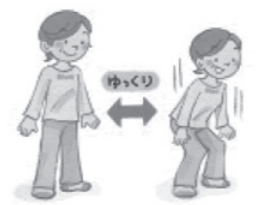
ロコモティブシンドローム

しっかりと運動、しっかりと栄養、ロコモ予防！

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・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性の高い症状です。

平成22年国民生活基礎調査では、介護が必要になった原因のうち、関節疾患や骨折・転倒な

どの運動器の障害が約21%を占め、トップの脳血管疾患とほぼ同じ割合となりました。超高齢化社会の中では、若い頃から運動や食事などの介護予防による取組を通して、自分らしくいきいきと、自立した生活を送ることが重要です。



足は肩幅広め、つま先は30度くらいに開き、膝がうつま先より前に出ないように気をつけてください。いすに腰かけるように、ゆっくりお尻を下ろします。

★7つのロコチェック（日本整形外科学会）

チェック	項目
	家の中でつまずいたりすべったりする
	片足立ちで靴下が履けない
	階段を上るのに手すりが必要である
	横断歩道を青信号で渡りきれない
	15分くらい続けて歩くことができない
	2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難（1Lの牛乳パック2個程度）
	家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用・布団の上げ下ろしなど）

※1つでも当てはまれば、ロコモの可能性がります

介護予防〜ロコモ予防〜

- 運動（ロコトレ）
- ①開眼片足立ち 1日3回 左右1分間ずつ



必ずつかまるものがある場所で行い、床に着かない程度に片足を上げます。

- ②スクワット 1日3回 深呼吸ペースで5〜6回

ほかにストレッチやラジオ体操、ほつちやテレビで放映中の「ころばん体操」などさまざまな運動を行きましょう。痛みや気になる症状がある人は無理をせず、医師に相談しましょう。

●食事

カルシウム（乳製品、緑黄色野菜、海藻、大豆製品、小魚など）やビタミンD・K・C（きのこ類、魚類、納豆、果物など）を積極的にとるよう心がけましょう。 ※次回は「不妊」について掲載します

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

三隅地区担当

津田祐介さん

はじめまして、8月18日に三隅地区の地域おこし協力隊として就任しました津田祐介（つだ ゆうすけ）です。

私は大学卒業後、民間企業に就職し、九州、関東、海外で仕事をしています。次第に田舎の良さを感じるようになり、山県に戻って地域活性化に携わりたいという思いが強くなったことから、地域おこし協力隊に応募しました。

長門市は、私の出身地である萩市から近いこともあり、幼い頃よく遊びに訪れていました。



▲津田祐介さん

特に三隅では、家族で温泉に来たり、中学高校と陸上部だったこともあって、ふれあいパーク三隅に走り来たりしていたことを覚えています。そんな昔から縁のある土地で、長門と萩の架け橋になれるような活動ができればと考えています。 また、この地区には、偉大な洋画家・香月泰男の功績を称える美術館があります。実は私も芸術に興味があり、大学で建築を学んでいたため、今後、使われていない古民家を活用して、芸術による地域おこしにも取り組みたいのです。

そうした活動を展開するためにも、まずは地域のことをよく知り、少しでも早く打ち解けることが大事ですので、いろいろな人とコミュニケーションを取り、信頼関係を築いていきたいと思っています。

それでは皆さん、今後ともよろしくお願ひします。



▲アグリ中央市場収穫祭では喫茶コーナーを企画



▲来場者と話を交わしながら運営する津田さん（中央）

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



文化財の防火意識向上を

全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚を図る「文化財防火デー」は、昭和24年1月26日に、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺金堂が炎上し、壁画が焼損したことを契機として、昭和30年1月26日に制定されました。

焼拡大する危険性を有していることから、ひとたび火災となれば貴重な固有財産が焼失してしまいます。 こうした貴重な財産を火災から守るために、一人ひとりが防火意識を高めましょう。



火災救急件数[11月]	
()内は今年累計	
建物	0 (3)
林野	0 (1)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	0 (4)
合計	0 (11)
救急	153 (1,716)

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23-1244



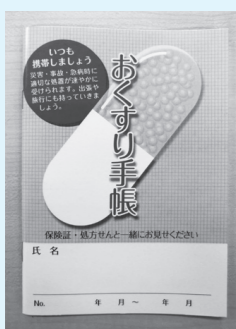
地域包括支援センターです！

持ってて安心！お薬手帳

あなたの健康を守るための

お薬手帳活用10カ条

- ①病院・薬局へ必ず持っていくきましょう
 - ②一冊にまとめましょう
 - ③毎回記入してもらいましょう
 - ④いつも飲んでる市販薬・健康食品・サプリメントも記入しましょう
 - ⑤いつも携帯しましょう
 - ⑥家族にも服用している薬を知ってもらいましょう
 - ⑦副作用歴を書いてもらいましょう
 - ⑧主な持病を記入しておきましょう
 - ⑨アレルギー体質があれば記入しておきましょう
 - ⑩薬に関する疑問や検査値をメモしていきましょう
- かかりつけの医師のようにかかりつけの薬局を持ち、受診の際には必ずお薬手帳を持参するようにしましょう。



▲お薬手帳は普段から携帯を