

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.54

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を予防しよう！

ロコモティブシンドローム（略してロコモ）とは、「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールする運動器が衰えている、または衰え始めている状態をいいます。放っておくと日常生活に支障をきたし、寝たきりや要介護状態になってしまうこともあります。

《ロコモの三大要因》

- ・ バランス能力の低下
- ・ 筋力の低下
- ・ 骨や関節の病気

低下は、転倒のリスクを高めます。骨や関節の病気には、骨がスカスカになる「骨粗しょう症」、ひざなどの関節軟骨がすり減る「変形性ひざ関節症」などがあります。

《ロコモチェック》

次の7項目のうち、1つでも

当てはまる項目があればロコモ予備軍の可能性ががあります。

- ・ 片脚立ちで靴下が履けない
- ・ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ・ 階段を上るのに手すりが必要
- ・ 家でのやや重い作業（掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ・ 2 kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ・ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

《ロコモ予防トレーニング》

- ①片脚立ち：まっすぐな姿勢で支えがある場所で行います。足は床から少し離す程度で1分間ずつ行いましょう。バランス能力が高まります。
- ②スクワット：足は肩幅に開き、つま先は少し外を向けさせ、

ひざがつま先より前に出ないようにひざを曲げましょう。ゆっくり5〜6回行うと下肢の筋力が高まります。この他にも体力にあわせてラジオ体操やウォーキング、ストレッチなどいろいろな運動に取り組みましょう。

《ロコモ予防の食事》

骨を丈夫にするためにはカルシウムやビタミンが含まれる乳製品や海藻を十分取りましょう。筋肉をつくるには肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品が効果的です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせると体内で効率よく働きます。いつまでも自分の足で歩き続けていくため、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。 ※今回は「糖尿病対策」です

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

宇津賀地区の魅力イベントで発信します

今年5月に宇津賀地区に着任しました一ノ枝亮輔です。NPO法人ゆや棚田景観保存会のご支援のもと、日々宇津賀地区を中心に活動を行っています。

僕は協力隊になる以前は走ることや旅をすることが好きで、1年2ヶ月間、走って日本一周をしました。走ることがライフワークなので着任後も宇津賀地区をくまなく走り、一般車が通らないような道も通りました。

その中で思ったことが「坂や狭い道が多く棚田などの人が織りなす景観と自然の風景が素晴らしい」ということでした。こういった景観を味わうことは、都会では絶対にできないのでそ



▲一ノ枝亮輔隊員

の地域資源を活用した旅ランイベントを企画しました。

「旅ラン」とは、タイムやスピードを気にせずマイペースで走ることで、景色や文化、食、人などその土地の魅力を感じてもらおう体験型のイベントです。旅ランイベント以外にも前昼夜祭では、世界五大陸4万キロラニンング旅の挑戦をされている人や自転車で日本二周を走破した人、リアカーで日本一周した人など、旅のスペシャリストの皆さんをお招きして体験談を話していただく予定です。

参加者のみなさんに走る楽しさや宇津賀地区の魅力を知ってもらえるようしっかりと準備をしています。

さらに僕が宇津賀地区を走って感じたことは「棚田の美しさ」です。またその反面、高齢に伴い棚田が失われていく姿

【棚田灯ろう収穫祭】
日時 10/20(金)～22(日)
17:30～21:00

【ながと旅ラン in 宇津賀】
日時 10/22(日) 10:00～



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/



地震に備えて

地震はいつ発生するか分かりません。地震に遭遇した場合、場所によって取るべき行動が変わります。いざというときに備え、次のことを把握しておきましょう。

- ①家や建物の中にいる場合
丈夫な机やテーブルなどに隠れ、落下物から身を守りましょう。また、避難する時はエレベーターを極力使わず、階段を使うようにしましょう
- ②外出している場合
建物の近くにいると、看板
- ③車に乗っている場合
あわてずに道路の左側に停車してエンジンを止め、鍵をつけたまま歩いて安全な場所へ避難しましょう
- ④海岸付近で発生した場合
すぐに高台へ避難しましょう。また、携帯電話などを活用し、津波警報などの情報を入手するようにしましょう

火災救急件数 [8月]	
()内は今年累計	
建物	0 (12)
林野	0 (1)
車	0 (0)
船舶	0 (1)
その他	0 (7)
合計	0 (21)
救急	189 (1327)

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

スポーツ推進委員です！

萩地域のスポーツ推進委員と交流

7月8日(土)に、萩地域スポーツ推進委員協議会研修会を日置B&G海洋センター体育館で行いました。

毎年、長門市、萩市、阿武町の持ち回りで実施している研修会で、今回は長門市が引き受けで実施しました。各地区からスポーツ推進委員と事務局関係者、総勢60人以上が参加し、日頃から普及促進しているチャレンジ・ザ・ゲームの「キャッチング・ザ・スティック」と、長門市スポーツ推進委員が考案したニューズポーツ「パター・デ・ビンゴ」で汗を流しました。

日頃は、指導者の立場で携わっているゲームなので、「さぞかし高得点が出たのでは？」と思う人が多いでしょうが、実際にやってみると思うように得点が伸びませんでした。教える側のレベルアッ



▲「キャッチング・ザ・スティック」に挑戦

プを図ることが、市民がより楽しくニューズスポーツに親しんでいく鍵になるのではと、あらためて実感しました。 私たちは6月に「中国地区・山口県スポーツ推進委員研修会」、8月には「県女性委員会実技研修会」に参加し、共に学び合いながら他地域のひととの交流を深め、積極的に情報収集しています。 これからも皆さんと一緒にスポーツを楽しんでいけるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願います。