

ロコモティブ シンドローム

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは、「健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間」のことです。全国の平均寿命と健康寿命の差は、平成25年で、男性が約9.02年、女性が約12.4年の差となっています。

健康寿命を延ばすには、運動器の健康を維持することが大切です。



骨・関節・筋肉などの運動器の障害のために移動能力(立つ、歩く、走るなど日常生活に必要な身体を移動させる能力)の低下をきたし、生活の自立度が下がる状態を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称:ロコモ)」といいます。ロコモは「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつです。

ロコモの原因となる病気 ロコモの原因は主に、次の3つの疾患です。

骨粗しょう症 骨量が減ってもろくなり、骨折しやすくなります。

変形性関節症 膝関節の軟骨のすり減りなどが原因で痛みが現れます。

せきちゆうかんきょうさくしよウ
脊柱管狭窄症 神経が圧迫され、手足にしびれなどが現れます。



7つのロコモチェック ひとつでもあてはまれば、ロコモの可能性がります。

- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 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
- 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である
- 2キログラム程度の荷物(1リットルの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難である

ロコモ予防のために

●ロコモーショントレーニング(ロコトレ)

- ・ロコトレ1 開眼片脚立ち:目を開けて片足で立つトレーニングです。左右の足を交代して各1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- ・ロコトレ2 スクワット:膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。深呼吸するペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



●日常生活でできること

- ・食生活を改善する 魚を使い、栄養バランスの取れた和食中心の食生活がおススメです。
- ・生活習慣を整える 発症・進行を遅らせることが可能な疾患もあります。
- ・環境を整備する 転倒しにくい環境、体に負担をかけない環境を整えましょう。

●介護予防事業をご利用ください

- ・「ますます元気教室」(男性限定) …詳細は17ページをご覧ください。
- ・「らく楽運動教室 開催希望の地域を募集」…詳細は17ページをご覧ください。

■問合せ 高齢福祉課(清洲庁舎)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成27年度母子保健事業日程表」をご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差し控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	12月12日(土)	春日保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	12月12日(土)	春日保健センター	午前9時45分～10時	妊婦とその夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	12月22日(火)	清洲保健センター	母乳 午前9時30分～10時50分 卒乳 午前11時10分～	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は12月15日(火)から	
乳幼児健康相談	12月22日(火)	清洲保健センター	午前9時30分～10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	12月22日(火)	清洲保健センター	実施時間 午前9時30分～11時	双子のお子さんとその保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	12月15日(火)	清洲保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
予防接種 ☎BCG接種	12月 8日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時45分～2時	生後1歳に至るまで(標準:生後5～8か月に至るまで)※12月1日(火)～7日(月)に申込みください。接種日の持ち物：母子健康手帳・予防票・体温計・ボールペン	
乳幼児健診	4 か 月 児	12月 3日(木)	春日保健センター	午前9時30分～10時	H27年8月生まれ
		12月17日(木)	西枇杷島保健センター		
	10 か 月 児	12月 3日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H27年1・2月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印章を持参し申請してください。
		12月17日(木)	西枇杷島保健センター		
		平成28年1月14日(木)	西枇杷島保健センター		
	1 歳 6 か 月 児	12月 4日(金)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年4・5月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		12月24日(木)	春日保健センター		
		平成28年1月20日(水)	清洲保健センター		
	3 歳 児	12月14日(月)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H24年11・12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。
		平成28年1月 7日(木)	新川保健センター		
平成28年1月28日(木)		春日保健センター			
2歳児相談 歯つび健診	12月10日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年11月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児 歯なマル健診	12月10日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	H25年5月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H27年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	12月 9日(水)	新川保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
☎心の健康相談	12月11日(金)	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分 午後3時30分～4時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談)
	平成28年1月22日(金)	西枇杷島保健センター		
☎うつ相談	平成28年1月26日(火)	清洲保健センター		申込開始は相談日の2週間前から
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日 午前8時30分～午後5時		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
市国民健康保険 特 定 健 診	12月まで	指定医療機関に直接、予約してください。 平成28年1・2月の健診はありません。		健診当日、市国民健康保険にご加入の方 で今年度40歳を迎える方から健診当日 74歳の方。詳細は、「清須市国保特定健 診」(広報4月号折込)をご覧ください。
高齢福祉課 らく楽運動教室	★平成28年度の開催希望地域を募集します。詳細は17ページをご覧ください。			
☎【男性限定】 ますます元気教室	平成28年1月 7日(木) ～3月17日(木)	カルチャ新川	午後3時～4時30分	内容：トレーニングマシンなどを使った運動 申込開始は12月7日(月)から 詳細は17ページをご覧ください。

《食生活相談事業》

名称	実施日	会場・実施時間	対象・詳細
食事なんでも相談室	随 時	健康推進課にて電話相談 平日 午前9時30分～午後5時	離乳食や生活習慣病予防の食事、介護食など 食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士

健康日本21清須計画(第2次)

“めざせ! こころもからだも元気なまち 清須”

- ◎若い頃から介護予防の意識を持とう
- ◎人とつながり、介護予防にとりくもう
- ◎介護予防事業を積極的に活用しよう

健康日本21清須計画(第2次)は、市民の健康づくりを支援する計画です。「睡眠を十分にとろう」、「たばこの影響を理解しよう」、「人とつながろう」を重点ポイントとしています。

