



## 今からコツコツ ロコモ予防で健康長寿



### ? ロコモティブシンドローム-運動器症候群-ってなに ?

「立つ」「歩く」など、からだを動かすために必要な骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。

放っておくと介護が必要な状態になってしまうことも!

### これってロコモティブシンドローム?

**7つのロコチェック**  1つでも当てはまればロコモの可能性ががあります。

- ① 片脚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 手すりがないと階段を上ることができない。
- ④ 15分(約1キロメートル)ほども歩き続けることができない。
- ⑤ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑥ 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。
- 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である。

※無理に試して、転んだりしないように注意してください。

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状がある場合などは、まず医師の診断を受けてください。

### いろいろな運動に積極的に取り組みましょう!

～関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛えるスポーツがおすすめです～

ウォーキング

ラジオ体操



関節曲げ伸ばし

ストレッチ

プールで  
歩く・泳ぐ

無理をせず、  
自分のペースで  
継続的に続けることが  
大切です。



このページのお申込み・お問合せは健康推進課(清洲庁舎)まで  
 ☎ 052-400-2911(代表)又は☎052-400-5822(直通)(番号のかけ間違いにご注意を)

清須 2014.8.1

### 《成人保健事業》

	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H26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	8/20(水)	西枇杷島保健センター	午後1:30~3:00	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
	☎うつ相談	9/16(火)	清洲保健センター	午後1:30~2:20 午後2:30~3:20	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：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	☎心の健康相談	8/22(金)	清洲保健センター	午後3:30~4:20	
	栄養相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前9:00~午後3:30)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談	随時	健康推進課にて電話又は面接相談 平日(午前8:30~午後5:00)		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
高齢福祉課	☎アロマが香る フィットネスセラピー (共催:愛知県国保連合会)	H26年10月2・9・16・30日、 11月6・13・27日、12月4・11・18日、 H27年1月8・15日の各木曜日 全12回継続講座 会場:春日保健センター		初回と最終回は 午後1:10~3:00 その他は 午後1:30~3:00	アロマが香る部屋でのフィットネスセラピー 対象：市内にお住まいの64歳までの方で12回全て参加できる方 ※初めて受講される方を優先 講師：インストラクター 河合郁子氏 定員：40名(先着順) 申込開始は9/5(金)から
	☎もの忘れ相談	9/19(金)	清洲総合福祉センター	午後2:00~3:30	認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 定員：3名(1名につき30分) 担当医：認知症かかりつけ医 申込開始は9/5(金)から

☎は申込みが必要です。\*問合せは健康推進課又は高齢福祉課(ともに清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)

### 《母子保健事業》

◎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。☎は申込みが必要です。  
 ◎対象月にご都合の悪い方は他の日程で受けてください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。

\*日程の詳細については「平成26年度母子保健事業日程表」でご確認ください。\*発熱などで体調の悪い時は、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		8/5(火)	西枇杷保健センター	午前10:30~11:00	妊婦 持ち物：妊娠届出書
		随時(平日)	清洲庁舎	午前8:30~午後5:00	
パパママ教室		8/19(火)	春日保健センター	午後1:15~1:30	妊婦とその夫 テーマ「分娩・授乳について」
☎母乳・卒乳相談		8/18(月)	清洲保健センター	母乳 午前9:30~10:50 卒乳 午前11:10~	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8/11(月)から
乳幼児健康相談		8/18(月)	清洲保健センター	午前9:30~10:30	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談
離乳食講習会		8/5(火)	西枇杷保健センター	午前9:45~10:00	離乳食初期~中期の方
乳幼児健診	4か月児	8/7(木)	西枇杷保健センター	午前9:30~10:00	H26年4月生まれ
		8/28(木)	清洲保健センター		
	10か月児	8/4(月)	新川保健センター	午後1:15~1:45	H25年9・10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鑑を持参いた だき、申請してください。
		8/28(木)	清洲保健センター		
		9/12(金)	春日保健センター		
	1歳6か月児	8/1(金)	新川保健センター	午後1:15~1:45	H24年12月・H25年1月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		8/29(金)	春日保健センター		
		9/18(木)	西枇杷保健センター		
	3歳児	8/21(木)	清洲保健センター	午後1:15~1:45	H23年7・8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。
		9/2(火)	春日保健センター		
9/25(木)		西枇杷保健センター			
2歳児相談 歯つびい健診		8/7(木)	西枇杷保健センター	午後1:15~1:45	H24年7月生まれ H24年8月生まれ 持ち物： 歯ブラシ・ タオル
		9/4(木)	清洲保健センター		
2歳6か月児 歯なマル健診		8/21(木)	清洲保健センター	午前9:15~9:45	H24年1月生まれ

☎は申込みが必要です。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ 電話 052-400-2911(代表)

### 不登校・ひきこもり家族教室

清須保健所では、不登校・ひきこもりに悩まれているご家族を対象にした教室を開催します。お互いの悩みや不安をお話されて、少し肩の荷をおろしませんか? 皆様のご参加をお待ちしております。

と き 9月25日(木) 午後2時~4時  
 と ころ 清須保健所 相談室1(清須市春日振形129番地 春日老人福祉センター3階)  
 内 容 前半 講演「親として見守れた理由」(講師 ご家族)  
 後半 交流会・個別相談コーナー(希望される方 先着4名まで)  
 対 象 不登校・ひきこもりに悩まれているご家族 申込期間 9月18日(木)まで  
 申込・問合せ 清須保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ 電話052-401-2100  
 協力機関 NPO法人 こどものいばしょ・訪問サポート みつ屋

新川地区●プラスチックごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日