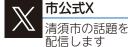
市公式ホームページ 広報清須の詳細情報を





市へ通報でき、行政情報も配信します









すぐメール 防災・防犯情報を

配信します

掲載しています







防災行政無線音声自動サービス 放送から24時間以内であれば放送内容を確認できます

**☎**052-400-2913



バスロケーションシステム きよすあしがるバスの 運行状況を確認できます





## 康のためのワンポイントアドバイス

### ロコモティブシンドロームを予防しよう

〈愛知医療学院大学 リハビリテーション学部 作業療法学専攻 教授 長谷川幸治(医学博士)〉 私は、股関節の手術の大好きな整形外科医として2025年4月か ら愛知医療学院大学リハビリテーション学部教授を拝命いたしま した。

名古屋大学医学部におりました1997年から現在も北海道八雲 町の運動器疾患の検診(膝・腰)の責任者をしております。NHK 「チ コちゃんに叱られる!」に出演された認知機能の大家の八田武志 学長(当初は名大教授)と21年間八雲町と柏原市の住民に対して運 動器と認知機能検診を共同研究してまいりました。

今回は、腰や膝の痛みや筋力低下等で移動機能が損なわれる「ロ コモティブシンドローム=以下ロコモと略します」をご紹介しま すので、運動器の疾患を知っていただきたいと思います。

ロコモの診断には3つの検査があります。1つ目はアンケートで 25の質問に回答するロコモ25です。2つ目からは計測です。まず 40cmの高さから片足で立ち上がることが出来ないのがロコモです。 3つ目はツーステップテストです。最大の二歩幅を、身長で割り算 して1.3未満はロコモです。これらのテストは程度によってロコモ 1度から3度まで分かれています。正しい診断を受け適切な運動を 行うことが推奨されます。場合によっては手術が必要になります。 適切な運動によって筋力強化や転倒の防止等も可能です。私が開

発したカピバラ健康体操を行うことで、より健康な生活を送るこ とが出来ます。嚥下体操はボランティアの皆様の音楽に合わせた 楽しいビデオです。

現在もフレイルロコモ予防教室で毎月1回のZOOM講演会を開 催しています(ID:2570129522、Ps:958475)。毎月第3木曜日 13:30から開始します。清須市民の皆様も参加可能です。テーマ は整形外科疾患が主題です。より多くの講演会の開催には名古屋 大学整形外科や名古屋葵大学から運動指導や医療相談の栄養指導 の協力も受けています。ネット上だけでなく実際に社会交流でき るノルディック、朝市野菜、フィットネス、栄養指導等しくみづく りも順次実行してまいります。

最後に、皆さんに希望することは、地域において人と人との繋が りを積極的に創造することです。無関心は最もいけません。高齢者 や幼児等の世代が離れた人達と交流することで、自分を更に成長 させましょう。



「ロコモティブシンドローム」 車で表された運動器が重要臓器を 日常的に運んでいることを示した図





消化器内科·循環器内科·病理診断科 清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111

://www.kiyosu-kokyuki.jp

## 下水道切替工事の案内が届いたけど∞∞





■ W〒MMWRM 津須市 フタムラ 💹 🐛 🕻 052-400-3636

# 有料広告を募集中です

	広報紙	市ホームページ
1枠単価/月	22,000円	7,000円
申込・問合せ	(株)中日総合サービス ☎0586-64-6030	人事秘書課 ☎052-400-2911
参考	毎月発行 約31,000部/月 市内全戸配布	年間アクセス件数 R6年度 2,484,815件 R5年度 2,497,085件

※清須市広告掲載基準等に基づき、掲載をお断りする場合があります。