

明日もきつと HEALTHY LIFE

第48号
2019年3月19日
香川県

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の通称で、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする「運動器(骨、関節、筋肉など)」が加齢や運動不足、骨や関節の病気などが原因で衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、将来要介護になる危険性が高い状態を言います。

自分の体の状態や生活を振り返って、今からロコモ予防をしましょう！

今月の
HEALTHY 情報

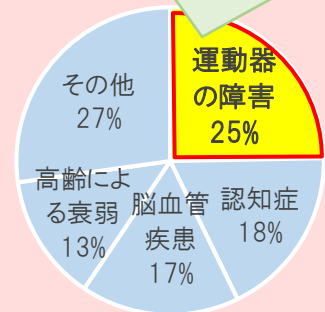
今すぐ始めよう！ ロコモ予防！

もしかしてロコモ？ まずは、7つのロコチェック！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 重いものを扱う家事が困難 (掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし)
- 2kg程度の買物荷物を持ち帰るのが困難 (1ℓの牛乳パック2本程度)
- 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切れない



要支援・要介護になった原因
第1位は「運動器の障害」です。



7つの項目はすべて、「運動器」の衰えのサインです。

若い世代も要注意。1つでも当てはまればロコモ対策を！

運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省 2016 年国民生活基礎調査より改編

運動で予防

自分に合った運動を無理せず
行うことが長続きのポイント。
いつもより、10分多く身体を動かす
ことから始めてみましょう！

★^{プラス 10分}+10(プラス10分の運動)の習慣を！

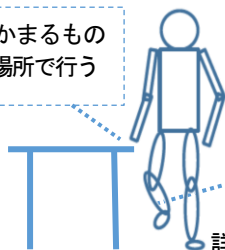
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・仕事の休憩時間に散歩
- ・歩幅を広くして早く歩く
- ・自転車や徒歩で通勤
- ・エレベーターではなく階段を使う など



★ロコトレをしよう！

ロコトレは、「スクワット」と「片脚立ち」のたった2つの運動です。
今回は片脚立ちの方法を紹介します！

必ずつかまるもの
がある場所で行う



1日の目安
左右1分間ずつ、1日3回

床につかない程度
に片脚をあげる

詳しくは、「ロコチャレ」で検索！

食事で予防

肥満も痩せすぎも要注意！
肥満は脚・腰への負担のもと。
無理なダイエットなどは筋肉
や骨が減る原因にもなります！

★1日3食バランスのよい食事を！

1日3食で主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、食事のバランスがよくなります。



◎ロコモ予防の出前講座を実施しています！
お気軽にご相談ください。

ロコモ度テスト
体験してみませんか？



<問合せ先>

香川県健康福祉総務課：087-832-3273

小豆総合事務所：0879-62-1373、東讃保健福祉事務所：0879-29-8251

中讃保健福祉事務所：0877-24-9961、西讃保健福祉事務所：0875-25-3082

高松市役所1階市民相談コーナー：087-839-2111

花粉の季節を乗り切ろう！

暖かくなってきて、スギ花粉がピークをむかえています。また、スギ花粉のピークが過ぎた4月上旬頃にヒノキ花粉のピークが始まると予想されています。花粉症の対策を知って、つらい花粉の季節を乗り切りましょう！

❁花粉情報をチェックする

日本気象協会のホームページで市町村別の花粉飛散情報が掲載されています。



❁外出を控える

花粉の飛散が多い予想の日は、外出を控えて、家でできるストレッチや軽い運動などでリフレッシュしましょう。



❁外出時は花粉から体を守る服装で

花粉症用のマスク使用で・・・
吸い込む花粉は約 1/6 程度に減少
花粉症用のめがね使用で・・・
目に入る花粉は約 1/4 程度に減少



❁帰宅後は花粉を落とす

家に入る前に服から花粉をはらいましょう。また、うがい・洗顔も忘れずに。



❁洗濯物の取り込みに要注意

外干しすると、花粉が付いてしまいます。外でしっかりはたいて、取り込みましょう。部屋干しで花粉をつけない対策も◎



❁掃除をこまめにする

気をつけていても、部屋に花粉が入ってしまいます。こまめに掃除をしましょう。



花粉症の悪化の因子には、ストレス、睡眠不足、過度の飲酒などがあります。花粉症対策に加えて、生活習慣も見直してみましょ。また、症状によっては、医師へ相談することも対策の1つです。自分に合った方法で、快適に過ごしましょう。

お手軽野菜料理レシピ

◎小松菜の洋風炒め煮◎

材 料	(2人分)
小松菜	2 株(120~140g)
ベーコン	1 枚(20~25g)
顆粒コンソメ	小さじ1
水	80ml
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	少々



- ①小松菜は洗い、根元を切り、3~4 cmの長さに切る。
- ②ベーコンは1 cm幅くらいの短冊切りにする。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、小松菜とベーコンをさっと炒める。
- ④フライパンに水と顆粒コンソメを加え、煮含める。
- ⑤小松菜がしんなりして、水分が少なくなったら、塩・こしょうで味を整えて完成！



小松菜はアクが少ないので、下茹でなしで美味しく食べることのできる野菜です！また、カルシウムや鉄を多く含んでいるので、カルシウム不足や貧血ぎみの人にもぴったりです。