



ロコモティブシンドローム
を予防しましょう！
～「健康寿命」を延ばすために～

ロコモって何？

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えて「立つ」「歩く」などの機能が低下し、介護が必要になったり必要になる危険性が高くなったりする状態のことです。

ロコモチェック！

次の項目に思い当たることはありませんか。1つでも当てはまればロコモの可能性がります。

- ① やや重い家事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ② 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ③ 片足立ちで靴下が履けない
- ④ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ⑤ 15分以上続けて歩けない
- ⑥ 階段を上るのに手すりが必要である
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモと骨粗鬆症、認知症との関係

ロコモで運動機能が低下すると、骨が弱くなり骨粗鬆症になりやすくなります。また、骨粗鬆症が進むと背骨や足の付け根が骨折しやすくなり、骨折で動けない期間が長くなると、認知症になるリスクが高くなります。

ロコモはいつ頃から気を付けたら良いの？

40歳を過ぎたら始めよう！

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下していきます。

運動器は、自分の意思で動かすことができる唯一の器官です。骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。「運動器の寿命は自分で延ばす」という気持ちで、今からロコモ対策を始めましょう。

骨と筋肉を鍛えるためには？

適度な「運動」と十分な「栄養」が不可欠

骨や筋肉の役割は、体を支え動かすことです。そのため体重や運動量に応じて、強くなるようとする特性があります。骨や筋肉を鍛えるためには、自分で体を動かして適度な負荷を与えることが必要となります。また、骨や筋肉の材料となる栄養素をしっかりと食事でも取ることも重要です。



ロコトレとは？

体を上手に使うってロコモ予防

ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は、運動器に適度な負荷を与えて鍛えるための体操です。運動器の機能は年を取るにつれて低下していきませんが、ロコトレで実際の年齢より若く保つことも可能です。

- ① 開眼片足立ち(バランス感覚を鍛え、足を丈夫にします)
- ② スクワット(立つ・歩く・座る能力を総合的にアップします)

※無理せず自分のペースで、食事の直後は避けましょう。
※痛みを感じたらすぐに中止し、医師に相談しましょう。

高齢福祉課

レッツ脳トレ！

食べ物が2つずつ隠れています。見つけてみましょう。

- ① マツクサイコハナ
- ② モネウシギトコロ
- ③ ウブキドカ
- ④ サジリシミア
- ⑤ ビイコカエタ(3つあります)

※答えは19ページ下にあります。

憩いのパークの魅力

地名が創り出すもう一つの風景
「地名碑」～古河公方公園～



秋も深まり、季節はもうすぐ冬。春から季節の彩りを見せてくれた樹木、草花も少し落ち着いてきます。

この時期の見どころは、やはり紅葉ですが、一緒にお勧めしたいのが「地名碑」巡りです。

公園内には約30基ほどの地名碑が立てられており、表面には地名、裏面にはその由来が刻まれています。

由来として一番多いのは、やはり旧地名、字名にちなんだものです。「新久田道」や「駒ヶ崎の森」などは、今も残る地名で分かりやすいですね。およそ地名とは思えない



※18ページ「レッツ脳トレ！」の答え ①はくさい・こまつな ②ねぎ・とうもろこし ③ぶどう・かき ④あさり・しじみ ⑤いか・たこ・えび

表紙写真



9月14日・15日に開催された「みのりキャンプ」。初めて体験する手刈りでの稲刈りはとても新鮮で、みんないい笑顔でした。

約300㎡の田んぼに実るお米をみんなで協力して収穫するのに、2時間くらいかかりました。普段使わない筋肉を使っただけだったので、次の日は筋肉痛だったのではないかと思います。

みんなの思いが詰まった稲穂は太陽の恵みをたっぷりうけて、じっくりと乾燥されるので、きっとおいしいお米になるはずですね。

古河市データ

人口

(10月1日現在) 住民基本台帳から	
総人口	144,441人 (+68)
男	72,916人 (+98)
女	71,525人 (-30)
世帯数	60,599世帯 (+98)
	() 内は前月比