シリーズ ロコモ

③ロコモを防ぐ食生活

ロコモを予防するための食事は、「筋肉を強くする栄養素」「骨を強くする栄養素」を取ることが大切です。

《筋肉を強くする栄養素》

筋肉を強くする栄養素で大切なのは「たんぱく質」です。たんぱく質を多く含む食品は、肉･魚･卵・大豆製品・乳製品です。筋肉は40代から少しずつ減っていきますが、運動習慣をつけてきちんと栄養素を取ることで、筋肉の減少を予防することができます。

《骨を強くする栄養素》

骨を作る栄養素でよく知られているのはカルシウムです。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品・小魚・大豆などを積極的に取りましょう。

骨を強くするためには、この他にビタミンDやビタミンKも必要です。ビタミンDは腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあり、乾燥きくらげや干しシイタケ、しらす干しなどに多く含まれます。ビタミンDは日光を浴びることで皮膚が合成するので、運動しながら日光を浴び、天日干しされた食品を取るといいでしょう。ビタミンKは骨の形成や骨質を維持する働きがあります。青菜や納豆などに多く含まれています。

《バランス良く食べる》

主食（米や麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）、副菜（野菜・きのこ類のおかず）をそろえるとバランスのいい食事になります。それに加えて、牛乳や乳製品、果物を取りましょう。年を取ると1回の食事量が少なくなりがちです。1日でいろいろな栄養が取れているか振り返り、無理のない程度にそろえてみましょう。栄養はきちんと食事から取ることが大切です。

ロコモ体験談

～ロコモ運動教室に参加して～

バレーや正座ができないほど足が痛くて病院へ行くと、膝周りの筋肉をつけるようにと先生に言われました。ちょうど友人から保健センターのロコモ運動教室に誘われ、参加することになりました。教室で教わった運動の仕方を実践していると、病院に行かなくてもいいくらい調子が良くなり、サポーターを付けるのも忘れるくらい――。週1回のバレーにも復帰できて、うれしいです。

無理なく運動を続け、筋肉をつけることでロコモを予防できます。その大切さを皆さんに知ってもらいたいですね。

「病院よりも、まず運動です」

水口洋子さん＝恩地＝

12月の健康カレンダー

●母子保健～すくすく子育て～

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
4（金）	午後1時～1時15分	内子保健センター	26年4月・5月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
2（水）	午後1時～1時15分	内子保健センター	24年10月、11月生まれ

育児相談

日	時間	場所	対象
1（火）	午前9時30分～10時30分	内子保健センター	乳幼児
3（木）		五十崎保健センター	
4（金）		小田保健センター	

【問い合わせ】
地域医療・健康増進センター（保健センター）
☎0893（44）6155

人のうごき（敬称略／9月6日～10月5日届出分）

●たかさご

大野　彰久
白方　紗織
川本　将樹
重松　希依
片山　雄貴
宮野　寿子
小野　栄太
沖野　翔子

●まちの人口
27年10月1日現在
（　）内は前月比

人口
17,599人（△14）
男性 8,402人（△1）
女性 9,197人（△13）
世帯数
7,268戸（+10）

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣森田　琉（恵介・志穂）内子1
♣宮本　輝己（帆士郎・甲奈）内子6
♣後藤　彰太（順平・由衣）内子8
♣吉見　有人（涼・愛紀子）内子21
♥久保　紗羅（翔太・悠夏）田中
♣髙本　航瑠（尚起・美紀）本町1
♣徳山　碧（清・美沙）川登
♥植岡　真叶（孝康・可奈子）下立山
♥船田　紗愛（將吾・千波）中町
♣中田　吏玖（侑人・綾美）岡第2

●おくやみ

浅野　隆子（91）内子1
住田　孝夫（77）内子19第1
久保八重子（84）田中
谷岡　鋭治（80）川登
岡本金十郎（96）立川中央
近田　敏雄（71）上町
土居クマヨ（90）本町
上岡　誠（65）昭和
中野トシ子（87）福岡
山本ミツル（86）上川西
杉本　陶子（95）新田第2
上田　勝成（100）小田下
土居　町榮（98）中田渡1
宮岡　光惠（94）上田渡谷

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。
内子町社会福祉協議会

浅野　孝介様（内子1）
木下　照雄様（内子18第1）
正岡　徳盛様（内子19第1）
谷岡　哲雄様（川登）
髙森ヱミ子様（今岡）
中野　清水様（福岡）
立脇　和則様（打木）
杉本　則夫様（新田第2）

12月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：10（木）・22（火）の午前10時～午後3時30分
場所：内子町商工会　※出張相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：8（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／林業センター
問い合わせ：総務課　☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：8（火）の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

時間：8（火）の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課　☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
6（日）	亀井小児科（大洲市）	0893（24）3757
13（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
20（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
23（水）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
27（日）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
29（火）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
30（水）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
31（木）	八幡浜急患センター	0894（24）1199

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日：午後8時～11時 ○日曜日・祝日：午前9時～午後6時	0893（23）1156

※年末年始（12月30日～1月3日）は午前9時～午後6時

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	加戸病院	0893（44）5500
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551