ロコモシリーズ ②日頃の運動でロコモ予防

実践しよう

「ロコモ」は骨や関節、筋肉などの働きが衰えた要介護の状態や、要介護のリスクが高い状態をいいます。

私たちの体は年齢とともに衰えます。筋肉の場合、男女ともに20～30代をピークに少しずつ減少し、80歳までにはピーク時の30～40％に低下するといわれています。40代になると骨や関節の機能が衰え始めます。この頃に「体が動かしにくい」「転びやすい」など、ロコモの初期症状が現れる場合が多いそうです。

ロコモ予防には運動が効果的で、特に下肢の筋肉を鍛えることが重要です。バランス能力と下肢筋力を鍛える代表的な運動を２つ紹介しますので、暮らしの中に運動習慣を取り入れて、ロコモを予防しましょう。

～次回は「ロコモ予防の食生活」を掲載します～

●開眼片足立ち

目を開けたまま片足で立ち、バランスを鍛える運動です。左右の足を交互に１分間ずつ、１日３回行いましょう。片足で踏ん張り、バランスをとることを意識しましょう。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

●スクワット

椅子に座る要領で、お尻をゆっくり下ろします。膝の曲がりは90度を超えないようにし、曲げた膝頭がつま先よりも前に出ないようにします。深呼吸をするペースで５～６回繰り返します。１日３回行いましょう。太ももの前後の筋肉、お尻周辺の筋肉に力を入れることを意識してください。

※支えが必要な人は、机に手や指をつくなど、無理せず自分のペースで行いましょう。

11月の健康カレンダー

●母子保健～すくすく子育て～

育児相談

日	時間	場所	対象
2（月）	午前９時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4（水）		内子保健センター	
5（木）		五十崎保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6（金）	午後１時～１時15分	内子保健センター	27年２・３月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
11（水）	午前９時45分～10時	内子保健センター	27年５・６月生まれ

【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

もう受診しましたか

乳がん検診・大腸がん検診

●大腸がん検診　（今年度40歳以上）

便の潜血検査です。自宅で２日分の便を採取し、提出してください。

▷**提出日**　11月20日（金）

▷**提出場所／時間**

- 小田保健センター／午前８時30分～11時30分
- 内子保健センター／午前８時30分～午後３時
- 五十崎保健センター／午前８時30分～午後３時

▷**料金**　500円（70歳以上、クーポン対象の人は無料）

※容器の無い人はご連絡ください。

●乳がん検診　（今年度40歳以上）

▷**検診日**　11月５日（木）

▷**場所**　内子保健センター

▷**料金**　1,200円（クーポン対象の人は無料）

※申込が必要です。

【申込・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／８月６日～９月５日届出分）

●たかさご

武井　敦
清水　敬子
西本　和倫
東山　麻依
久保　翔太
池田　悠夏

●うぶごえ ―♣男の子 ♥女の子―

♣本田　桐也（昌浩・亜由）内子19第１
♣中川　紡（健二・朋恵）松尾
♣下柳　澪旺（舞）川中２

●おくやみ

宝来　典子（86）内子５
丸山　和男（74）内子17
正岡カシ子（80）内子19第１
木下　盛嘉（89）大久保
長田　輝雄（84）鵜川
大泉マス子（96）程内
宮内キミコ（89）立川中央
上岩タカヨ（96）上村
亀岡ミツ子（87）上村
山田ミサ子（95）西沖
藤原　岩雄（70）北田
森岡シゲ子（102）森
近藤栄美子（82）中川西
井手本康隆（85）源台組
成田ヨシ子（99）新田第２
奥嶋　亀（86）小田上

●まちの人口（27年９月１日現在／（　）内は前月比）

・人口　17,613人（△11）
　男性　8,403人（０）
　女性　9,210人（△11）
・世帯数　7,258戸（△５）

お詫びと訂正　９月号掲載の”うぶごえ”で、お名前の読み方に誤りがありました。お詫びして訂正します。誤：川本　悠乃（はなの）　→　正：川本　悠乃（はるの）

●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

丸田　茂様（内子15）
宮田　淳一様（内子19第２）
土居　淳子様（柿原）
岡田　久雄様（岡第２）
吉岡アキコ様（北浦）
荒木　崇志様（川上）
河野フミヱ様（寺成）
森岡　信利様（森）

11月の相談日・救急当番医

●年金１日相談

日時：10（火）・19（木）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：10（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：10（火）の午前９時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は、予約制となりました。前日までに電話で申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会　☎0893（44）3820

●人権相談

時間：10（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
1（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
3（火）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
8（日）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
15（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
22（日）	八幡浜急患センター	0894（24）1199
23（月）	ごうお小児科医院（大洲市）	0893（24）3936
29（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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

●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 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土・日	大洲中央病院	0893（24）4551