

体の機能を健康に維持するために 運動と食事で「ロコモ」を予防しよう

●鍛えて延ばそう、健康寿命

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは「運動器症候群」のことです。骨や関節、筋肉などの運動器に障がいが起こり、立つ・歩くなどの機能が低下した状態をいいます。進行すると要介護のリスクが高くなり、日常生活にも支障が生じます。「最近よくつまずく」「ちょっと歩いただけで疲れてしまう」という人はロコモかもしれません。これからの長い人生を健やかに過ごすためにロコモを予防して、全身を元気な状態で維持しましょう。

●体を動かす習慣をつけよう

厚生労働省が発表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」によると、「日常生活における歩数」と、「運動習慣者の割合」は、どちらも10年前から減少傾向となっています。身体活動量が多い人は、少ない人と比べてロコモになりにくいだけでなく、循環器病・2型糖尿病・がん・うつ病・認知症などの発症や罹患リスクが低いことが報告されています。身体活動量を増やすには、普段の心がけが大切です。少しでも多く体を動かす、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないようにする、筋力トレーニングを週2~3日取り入れるなど、できることから始めましょう。

●日常生活に運動を「プラス・テン」

ロコモの予防・改善に、まずは日常生活で今より10分多く体を動かす「プラス・テン」を目安に、手軽な運動から始めるのがおすすめです。

【運動の一例】膝伸ばし

- ①いすに浅く座り、片足を伸ばす
- ②つま先を立てて膝に力を入れ、10秒間キープする
- ③足を入れ替えて行う



●骨を強くする食生活を心掛けよう

骨を強くするために食事也很重要です。骨を形成するカルシウムの吸収には、さまざまな栄養素が関わっており、取り過ぎに注意が必要なものもあります。一日に必要なエネルギーや栄養素を保ちながらカルシウムを過不足なく取りましょう。ロコモだけでなく、骨粗しょう症の予防にもなります。

《◎骨に必要な栄養素／多く含む食品》

- ▷カルシウム 骨の主成分／牛乳、豆腐など
 - ▷ビタミンD 吸収を促す／シイタケ、卵黄など
 - ▷ビタミンK 骨の質を高める／納豆、小松菜など
- #### 《⚠️過剰摂取を避けたい栄養素／多く含む食品》
- ▷リン 吸収を妨げる／インスタント食品など
 - ▷ナトリウム 尿への排泄を促す／食塩
 - ▷カフェイン 吸収を妨げる／コーヒー、紅茶など

5月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：22(木)の午前10時30分~午後3時30分
場所：内子自治センター ※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：13(火)の午前9時30分~正午
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：20(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

日時：13(火)の午前9時30分~正午
場所：内子町林業センター
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
3(土)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
4(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
5(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
6(火)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
11(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
18(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
25(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366

※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 ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時~午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時~10時(平日・土・日曜日)

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
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	大洲中央病院	0893(24)4551
日	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

5月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
1(木)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
7(水)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
8(木)		内子保健センター	

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
15(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	5年8・9・10月生まれ

5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
16(金)	午後0時30分~	内子保健センター	2年4・5・6月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
22(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	6年9・10月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155