

今日から「ロコトレ」で、健康な足腰をいつまでも

●運動、足りていますか？

10月第2月曜日は「スポーツの日」です。健康のためには運動が大切と分かっていても、実際は多くの人が運動不足になりがちです。

厚生労働省の調査によると、座りっぱなしを避け、ときどき立ち上がって体を動かすことを心がけるだけでも、死亡リスクを減らせることが分かっています。「運動しなきゃ」と気負い過ぎず、まずは今より少しでも多く、体を動かすことを意識してみましょう。

●元気な足腰を保つ「ロコトレ」

骨や関節、筋肉などの障がいのため、立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」（ロコモ）といいます。ロコモを予防し、健康で楽しい毎日を支えてくれる足腰をいつまでも元気に保つためのトレーニングが「ロコトレ」です。

今回は自宅でもできる簡単なロコトレを2つ紹介します。支えが必要な人は十分注意して、机などに手をついて行いましょう。無理をせず、自分のペースで続けてみてください。

ロコトレ① 片脚立ち

左右とも1分間×1日3セット

1 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。

2 床につかない程度に、片脚を上げます。



ロコトレ② スクワット

5～6回×1日3セット

1 足を肩幅に広げて立ちます。

2 お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



《ポイント》

- ▷動作中は息を止めない
- ▷膝の曲がり方が90度を大きく超えないように
- ▷スクワットができない場合は、いすに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返す

出典 日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン

11月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13(木)・27(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：11(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：18(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：11(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
2(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
3(月)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
16(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
23(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
24(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
30(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 ☎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)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●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

11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
4(火)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
5(水)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
6(木)		内子保健センター	

1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
10(月)	午前9時30分～10時	内子保健センター	6年9月～11月生まれ

5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
21(金)	午後0時30分～	内子保健センター	2年10月・11月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
27(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	7年3月・4月生まれ

●成人保健

受診は予約した人に限ります。希望者で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

健康診査、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・前立腺がん・乳がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
18(金)	午前8時～11時30分	五十崎自治センター

※肺がんCT検診はありません。

※がん検診(乳がん・子宮頸がん・大腸がん)、骨粗しょう症検診は、12月13日(土)も追加で実施します。

【問い合わせ】内子町保健センター

☎0893(44)6155