



2021・7

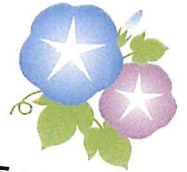
サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

梅雨明けが待ち遠しい頃、お元気でしょうか？コロナワクチンの接種はすまれましたか、副作用はどうでしたか？これで安心というわけではないので、今までのようにマスク・消毒・三密を避ける等々気をつけましょね。1日も早くお会いできるのを楽しみにしております。



健康講話 簡単ロコモ度チェック～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

山口県済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田友美

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を「運動器」という。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っている。これらの組織の障害によって立ったり、歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態が「ロコモ」である。



ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなる。要介護 要支援になる原因のトップは転倒など運動器の障害で、男性より女性に多い傾向がある。また、リビングや寝室など自宅で 転倒が高い高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は約 80 歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加している。健康寿命とは、健康で日常生活を送れる期間であり、日本では、平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性では約 12 年の差が生じている。健康寿命を伸ばし、元気な余生を過ごすためには、運動器を鍛える「適切な運動」とサルコペニア(筋肉減少)を予防する「バランスのよい食事」が不可欠である。

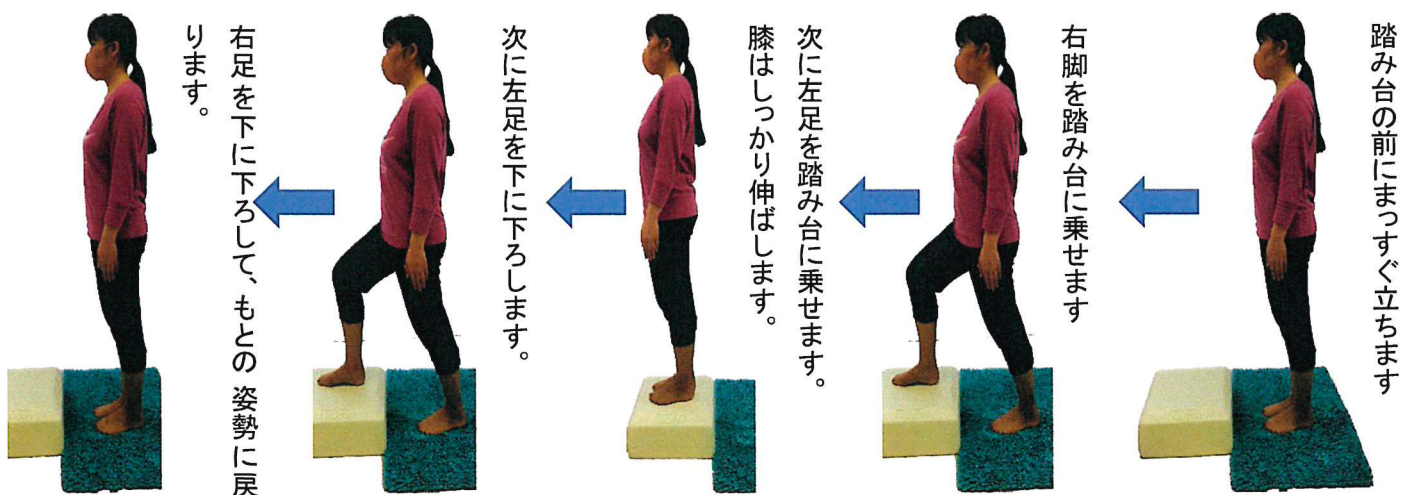
➔「魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、くだもの」➔これらから、毎日7つ以上摂りましょ！！

筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

気温が上がってきました。熱中症に気をつけましょ

～エアコンつけて、自宅で涼しくステップ運動～



- ①最初は、1秒間に1ステップで行いましょ(ゆっくりのテンポの、歌を口ずさみながら)。
 - ②乗ったり降りたりする脚は時々変えましょ(乗った足で降りる、乗った足と反対の足で降りるなど)。
 - ③1回で10分、1日に3回を目標にしてみましょ(時間を短く、回数も1回でも2回でも)。
- ※踏み台は、階段や玄関などの段差、堅くて安定している箱を使いましょ。
- ※踏み台の高さは、10cm位から始めましょ(無理しないように慣れたら少しずつ高くましょ)。