

健


おおたわら塾

康

運動はなぜ大事？

～ロコモティブシンドロームを知っていますか？～

健康な体づくりをするうえで、運動は深い関係があります。毎日元気で過ごすために必要なのは、筋力とバランス能力・柔軟性を保つことです。厚生労働省の調査では、介護が必要となる原因の上位に「運動器の障害」があります。ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」という。）を予防することで、介護予防につながり、健康寿命の延伸が期待できます。子どもから大人まで、生活の中に無理なく運動を取り入れましょう。

| | 子ども | 成人 | 高齢者 |
|-------|---|---|-------------------|
| 現状 | <p>◆外遊びをする子どもの減少 ◆1つのスポーツに偏りがち</p>  | <p>◆習慣的に運動している人が少ない ◆運動をしている人の割合 (男性 24.5%、女性 23.9%)</p> | <p>◆要介護認定者の増加</p> |
| 運動の効果 | <p>▶立つ・歩く・走る・投げるなど基本の動きを習得する ▶体温調節がうまくできる ▶健康的な生活リズムになる ・動くことでお腹が空き、美味しく食事ができる ・ぐっすり眠れる ▶五感が刺激され、豊かな感性が生まれる</p> | <p>▶生活習慣病の発症および死亡する危険が少なくなる ▶体脂肪が減る(内臓脂肪の減少) ▶疲れにくい体になる ▶骨が丈夫になる ▶ストレスが解消される ▶ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防 ▶認知症の予防 ▶老化の予防</p> | |

(第2次健康おおたわら 21 より)

✿✿✿ ロコモティブシンドロームとは？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

骨や筋肉は適度な運動と適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。ロコモを予防することは『健康寿命』を延ばすことにもつながります。「まだ若いから関係ない」と思いがちですが、**骨や筋肉の量のピークはおよそ 20～30 代です。若いうちから運動を習慣化し、ロコモ予防に取り組みましょう！**

今すぐロコチェック!
CHECK!

あなたは片足立ちで靴下がはけますか？

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(例：掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(例：1リットルの牛乳パック2本分)
- 15分くらい続けて歩くことが出来ない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



(公益社団法人 日本整形外科学会ホームページより)

将来介護が必要になったり、寝たきりにならないために、自分の「運動器」の衰えを早めに察知して、ロコモ予防に努めましょう。1つでも☑当てはまればロコモの心配があります。0(ゼロ)を目指して日頃から運動を取り入れ、ロコモ予防を！

ためして運動塾

これならできる！が
きっと見つかる

黒羽保健センター等で開催している運動教室です。ウォーキング・リズム体操・太極拳・ヨガ・ピラティスなど、毎月変えながら実施しています。申し込みや参加料は不要です。

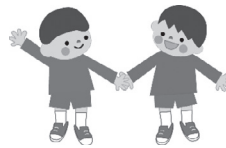
問健康政策課 東1階 TEL(23)7601



楽しさからはじめよう
～子どもが輝くあそび方～

日時…平成 27 年 1 月 24 日(土)予定
場所…トコトコ大田原 子ども未来館
対象…年中・年長児とその保護者
申込方法…下記へ電話で申し込み(先着 20 組限定)
(申込期間：平成 27 年 1 月 5 日～16 日)
※詳細は、市広報・ホームページなどでお知らせします。

問子ども幸福課 東1階 TEL(23)8634



チャレンジスポーツジム

～スポーツジムで運動を始めてみませんか？～

運動を習慣化するきっかけ作りを支援するために、市がスポーツジムへ委託した事業の費用の一部を助成します。

《対象》 次のすべてに該当する市民

- ① 65～69 歳になる方で介護認定の申請をしていない方
(申請日に 65 歳の誕生日を迎えていない方、年度内に 70 歳以上になる方は対象外)
- ②市税などの滞納がない世帯の方

《費用》 18,000 円(うち 12,000 円は市が助成、6,000 円は自己負担) *対象年齢内の内一人一回限り

◎申請方法につきましては、下記までお問い合わせください。

問高齢者幸福課 東1階 TEL(23)8917



市内のおすすめの公園・スポーツ施設

～おもいっきり かけっこや芝すべりができる公園～

ふれあいの丘 シャトーエスポワール(福原)
黒羽運動公園(黒羽) / 湯けむりふれあいの丘(湯津上)

～室内で子どもが遊べる施設～

トコトコ大田原(中央) / 県北体育館内 幼児体育室(美原)
子育て支援センター
(すみよし・しんとみ・くろばね・ゆづかみ)

～遊具がある公園や施設～

美原公園(美原) / 中央多目的公園(中央)
野崎東町交流公園(下石上)
栃木県なかがわ水遊園(湯津上)

～プール～

屋内温水プール(若草) / 黒羽中学校屋内温水プール(黒羽)
美原公園水泳プール(美原) ※夏季のみ
黒羽運動公園水泳プール(黒羽) ※夏季のみ

9月健康増進普及月間です

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～』

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関連しています。これからの生活をより元気で楽しく、自分らしく送れるように、運動、食事、禁煙などの生活習慣の改善について理解を深め、さらに自分に合った健康づくりに取り組んでみましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、平成 26 年度もさまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。