



# シニアのひろば



元気に暮らすために  
「ロコモ」を予防しよう！

## ▶ロコモとは？

骨や筋肉などの運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」などの移動機能が低下し、要介護となる危険性が高まることをロコモ（ロコモティブシンドローム）と言います。



## 【ロコモチェック】

- ①片足立ちで靴下が履けない。
- ②家の中でつまづいたり滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。  
(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩けない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。

ひとつでも当てはまればロコモの可能性があります。

ロコモを予防するために、次の2つのことに心掛けて生活しましょう。

## ①筋肉や骨をつくる食品を取りましょう

元気な体でいるためには、体を動かすための筋肉や骨に、十分な栄養が必要です。



筋肉のもとになるタンパク質は肉から、骨のもとになるカルシウムは、牛乳・チーズ・小魚などから取ることができます。また、カルシウムを骨に吸収するには、魚やキノコに多く含まれているビタミンDと一緒に取ると効果的です。

## ②散歩をしましょう

足腰の筋肉を鍛えるためには、簡単な運動をすることが大切です。1日10〜30分程度の散歩を試みてはいかがでしょうか。

日光浴は体内でビタミンDを合成するのにも役立ちます。

散歩は涼しい時間帯を選び、水分をしっかりと取るなど、熱中症対策も心掛けましょう。



## ▼高齢福祉課長寿介護係

☎23-3217 FAX23-3545

## ▶老人の日

9月15日(火)は「老人の日」です。また、9月15日(火)〜21日(月)は「老人週間」でもあります。

そこで、9月上旬に、市と社会福祉協議会から、次の皆さんに敬老祝い品をお届けして「長寿をお祝いします」。

## 【対象年齢と記念品】

・100歳以上の方(大正10年3月31日以前に生まれた方)

## 敬老金・敬老記念品

\*近年の平均寿命の伸びにより、今年度から対象年齢を100歳以上としました。  
・99歳の方(大正10年1月1日〜12月31日生まれの方)には、愛知県から敬老記念品が贈呈されます(9月中旬ごろに郵送での贈呈を予定)。

## ▼高齢福祉課高齢福祉係

☎23-4654 FAX23-3545

## ◆高齢者福祉の手引◆

安否確認や配食などの福祉サービス、介護、各市民館などで実施している体操教室の情報などを掲載しています。市HP(☎1005660)で検索すると詳しい内容をご覧いただけます。