

元 氣 予 報

おかむら やすなり

今市医師団幹事 岡村整形外科 岡村 保成



ロコモティブシンドローム

何らかの原因で運動器に障害が起き、移動能力が低下した状態をロコモティブシンドロームと呼びます。骨、関節、軟骨などが運動器であり、加齢変化などで機能が低下し、「立つ」「歩く」といったことができなくなってきたり、進むことが難しくなったりしてきます。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

健康寿命という言葉があります。健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と比較すると男性で9年、女性で13年の差があります。自立度の低下や寝たきりの原因は1位が運動器の障害であり、それに次ぐのが脳血管障害です。つまり健康寿命が長く送れることと、運動器の障害を起さなないように予防していくことは直結するのです。

骨や筋肉のピークは20〜30代です。40代から身体の老いや衰えを感じやすくなり、60代以降で思うように動けなくなってきたり、可能性がなくなります。適度な運動に

より、肥満や痩せ過ぎを若いうちから防ぐことが大事です。

ロコモティブシンドロームの7つのチェック項目を挙げてみます。

- ①片足立ちで靴が履けない
 - ②家の中でつまず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
 - ⑤2 kg程度の重い物をして、持ち帰るのが困難である
 - ⑥15分くらい続けて歩くことができない
 - ⑦横断歩道を青信号で渡りきるこ
- とができない
- 7つのチェック項目でいくつか当てはまるものがあれば、移動能力の低下をきたしている可能性があります。生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、医療機関を受診するといった対処が必要になってきます。
- ロコモティブシンドロームは、気付かぬうちに該当している場合が多いことも特徴です。日頃から意識を持って健康寿命を延ばすよう努力しましょう。

市民文化

川柳

御神酒所で子ども神輿も一休み

選者

大橋芳明

扇風機冷夏に首を振り損ね

山田芳子

立飲みでやっと開いた胸のうち

福田收一

春蟬の音が背を押す山登り

佐藤美貴子

草取りのプロは卒寿の海老の腰

小曾根光秀

俳句

選者

須藤火珠男

苦は樂は地上か空か揚雲雀

池田三天

そら豆は絵手紙に良し食べてよし

湯沢くに

明易しとりわけ俳句してをれば

白土武夫

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) ☎22-2299	9月25日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ママのお楽しみタイム～作ってみよう、楽しい小物～ 子育て中はなかなかできない、簡単な小物づくりを楽しみます 申…9月18日(水)まで ※お子さんを預かります
	10月2日(水) 午後1時30分～3時	◎ママのミニ学習会「からだ編」子どもの病気～知って安心！ 予防と対応～ お子さんの健康や病気について気になることはありませんか。小さな疑問でもわかりやすく、丁寧にお答えします 講…吉原重美氏(獨協医科大学病院小児科学主任教授) 申…9月27日(金)まで ※お子さんを預かります
	10月9日(水) 午前9時30分～11時	◎パパママ子育て体験塾～保育園ってどんなところだろう～ 子どもたちが、保育園でどんなふうに住んだり生活したりしているのか体験します 会場…しばやま保育園 定…親子5組(先着順、0～2歳のお子さんが対象) 申…10月4日(金)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	9月13日(金) 午前10時30分～11時30分 午後1時～2時	◎お月見ごっこ 地域のおじいちゃん、おばあちゃんとお月見ごっこを楽しみます。簡単工作や楽しいゲーム、おはなし会もあります 申…9月11日(水)まで
	9月20日(金) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう！ 親子でふれあいながら、英語のあそび歌や読み聞かせを楽しみます 講…アンナ・グリーンロー(市国際交流員) ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
	9月25日(水) 午前10時30分～11時45分 (午前10時15分から受付)	◎ちびっこどう会 ハイハイ、かけっこよ～いどん。広い体育館で、のびのび体を使ってあそびます 持…甘くない飲み物、タオル、着替え 申…9月20日(金)まで 会場…日光体育館
	9月30日(月) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 ※年齢・月齢・障がいなどに関係なく参加できます
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎25-6413	9月6日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン お月見行事 講…家庭教育オピニオンリーダー藤原支部 費…50円 ※お茶の用意があります
	9月中 午前10時～午後2時	◎月間行事～フォトフレーム作り～ 9月中いつでも作るができます
足尾親子ふれあいひろば ☎54-3001	9月9日(月) 午前10時～正午	足尾認定こども園の園庭で園児の皆さんとあそんだり、お部屋の中でスタッフとあそんだりします。読み聞かせタイムもあります



階を一ツ登るや青蛙

齋藤靖彦

梅雨寒やセーター羽織る今朝の雨

渡辺文夫

短歌

選者 川田美佐男

小六の孫の画きしキャラクター額におさめるほどの出来栄え 渡辺文夫

憧れし汝はつれなくよそ人と肩を寄せ合い傘をさしたり 我妻都美子

幼児と土に塗れし男爵を収穫の前に懐かしむ我 富永和代

赤紫蘇のジュース作りの厨にはワインレッドの瓶並びをり 齋藤和江

文月の土用の日から三日前彼方の空に秋風起つとう 池田三夫

作品を募集しています

氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(nishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。漢字には、必ずふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎(21)5135・FAX(21)5137