室田いきいきクラブ会報 第２４報

室田いきいきクラブ
H30/9/1

健康寿命とロコモティブシンドローム！！

こんにちは！厳しい残暑の時期ですが元気に過ごされておられる事と思います。
今年の３月に厚生労働省より「平均寿命」と「健康寿命」について２０１６年は男女とも最長記録を更新したと発表されています。今回は「健康寿命」に関する情報を拾い集めてみました。家庭や友達との話題の中で話し合ってみて下さい。
寿命は「生れてから死ぬまでの期間」を指し、**健康寿命は「自立した生活を送れる期間」**を指し、**男性７２．１４歳、女性７４．７９歳**と発表されています。男女の平均寿命と比較すると男性で約９年、女性で約１２年短いことになります。
健康寿命を短くする原因のひとつとして**「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」**があります。これは、骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、歩行等の日常生活に障害を来している状態の事を指し、ロコモが進行すると要介護や寝たきりになる可能性があります。
＜身体の状態をチェックするロコモ度テスト；一例で他にもあります＞
高さ４０ｃｍ程の台を用意し、両腕を組んで腰掛ます。この姿勢で片足を床から浮かせ、反動を付けずに立ち上がります。難しい場合は両足で立ち上がれるかを試してみましょう。
１．片足で立ち上がれた方は；ロコモの可能性なし
２．片足は難しいが、両足なら立ち上がれた方；ロコモ度１・・筋力やバランス力が低下
３．両足でも立ち上がれなかった方；ロコモ度２・・ロコモのリスクが高まっています
＜ロコモの予防＞
ロコモの原因は肥満による腰や膝への負荷の増大や、ダイエットや食欲不振による栄養不足での筋肉量の低下と言われています。このため、予防には「適度な運動」と「バランスの良い食事」が大切なのです。
運動は、例えば１分ずつの片足立ちや、５回程度のスクワットがお勧めだそうです。
食事は１日３食バランスよく摂る事が大切です。筋肉をつけるために肉や魚などのたんぱく質や骨を強くする乳製品や小魚を意識して摂りましょう。
いつまでも健康な体でいきいきと過ごしましょう！！

これからの「室田いきいきクラブの活動」のお知らせ

１．「のん歩会」の開催

座間丘陵の湧水群と県立座間谷戸山公園散策；座間丘陵の自然豊かな里山を散策し初秋の一日を楽しみましょう。

・日時　；　９月１６日（日）市立病院バス停集合；８時２０分

コース； コミバス８：３０分発　→　香川駅着；８：４２　相模線乗り換え
香川駅発；８：５２　→　入谷着；９：２４　散策開始　→　座間湧水群
（数か所の湧水地を巡り）　→　県立座間谷戸山公園（公園内を散策）→
入谷駅発；１５：４１　→　香川駅着；１６：１０　→　コミバス
香川駅発；１６：３７　→　市立病院着；１６：４９予定

交通費；　１０４０円　（コミバス２００円×２、電車３２０円×２）

昼　食；　各自用意（入谷駅や公園周辺のコンビニで弁当購入可能）

案内人；　森谷定夫（５２－８３１４）島村淑子（５２－６７４１）

２．カラオケサロン開催：会報第２３報で案内の通りです。

・日時　；　９月８日（土）　１３時～１６時
・場所　；　室田自治会館