

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

今年度も残り1カ月となりました。今月は、健康教室のテーマとしても依頼の多い、骨や筋肉の話題をお伝えします。骨と筋肉を鍛えて、来年度も元気にすごしましょう。

## あなたはロコモ？

「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」。耳にしたことはありますか？ロコモを知り、しっかり予防して、元気に歩き続けましょう。

### ロコモとは？

骨・関節・筋肉・神経などが衰えることで、立ったり歩いたりする能力が低下した状態を、ロコモと言います。なお、人間が立つ、歩く、作業するといった運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器と言います。

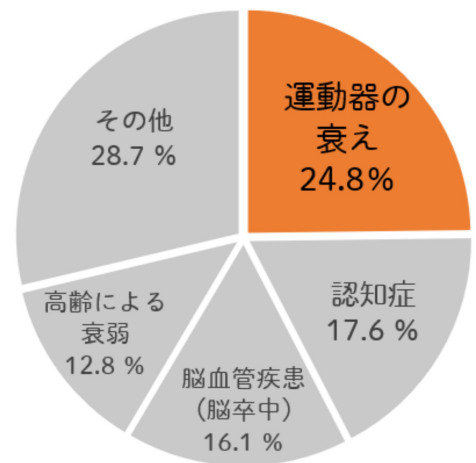
### ロコモになると

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ります。介護が必要となった理由としてもっとも多いのは運動器の衰えです。

ロコモは認知症の進行も早めてしまいます。



### 介護が必要となった主な要因



厚生労働省2019年度国民生活基礎調査より

## やってみよう ロコチェック

以下の7つはすべて、骨や関節や筋肉が衰えているサインです。1つでも当てはまるとロコモの心配があります。さっそくチェックしてみましょう。

1



片脚立ちで靴下がはけない

2



家の中でつまずいたりすべったりする

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、布団の上げ下ろしなど)

5



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)

6



15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れない

いかがでしたか？  
次のページではロコモを予防するトレーニングを紹介します→

日本整形外科学会 ロコモONLINEより

# ロコモ予防のトレーニングは2つだけ！

痛みがあるからといって動かないと、ますます身体の機能が衰えてしまいます。ロコモを予防するためのトレーニング、略してロコトレを取り入れましょう。

## バランス能力をつける「片脚立ち」

※左右1分ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で  
行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして  
行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、  
十分注意して机に両手や  
片手をつけて行います。

- ★ロコトレ中は息を止めない  
ようにしましょう。
- ★痛みなどがある場合は、  
トレーニング前にかかりつけ  
医に相談しましょう。



## 足の筋力をつける「スクワット」

- スクワットができないときは、  
イスに腰かけ、机に手をつけて  
立ち座りの動きを繰り返します。

※深呼吸をするペースで、  
5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。



30度ずつ開く



つま先は  
30度ずつ開く

1 肩幅より少し広めに足を広げて  
立ちます。つま先は30度くらい  
ずつ開きます。



膝が出ない  
ように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の  
人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後  
ろに引くように身体をしずめます。

専門家にお悩み相談しませんか  
(こころとカラダの健康サポート24)

24時間専門のスタッフが、健康  
に関するお悩みにお答えします。

**0120-201-099**

(通話料無料)

過去に行ったアンケート※では、  
半数以上の組合員さんが病気に対す  
る不安があると回答し、  
内容としては、「筋肉・  
骨・関節」が36.7%と、  
もっとも多い結果とな  
りました。



※2019年度  
しごと・暮らし・健康に関する実態調査

日本整形外科学会 ロコモONLINEより

東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月の  
キーワード 「ほめて！ほめて！ほめて！」

禁煙を始めた人がまわりにいたら、してほしいこと  
があります。それは褒めること。少しでもたばこを  
吸わないでいられたら、とにかく褒めましょう。  
褒められると、禁煙への自信ができたり、モチベー  
ションの維持につながったりします。病は気から、  
ではないですが、禁煙にも気持ちが大切です。

おみやげにお菓子を買っていくな  
らキシリトールガムや昆布がオススメ◎  
吸いたい気持ちが落ち着きます。



国保の補助を利用して  
禁煙チャレンジ！

年2回（半年に1回）

無料歯科健診が利用できます



お申込は  
「歯科健診センター」へ！



歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後しっかりね。

### ★編集後記★

11月にハーフマラソンを無事完  
走しました！しかし、走り終わった日の夜  
から胃腸炎の症状が。その後2日間寝込みまし  
た。疲れなのか冷えなのか、はたまた食べた物  
なのか、原因は不明ですが最後まで気を  
抜かないように頑張ります。