

こんにち
は
保健師です

奥村 芳子です



「ロコモ予防に手遅れはなく、ロコモについて知ったその日がスタートラインです。「歳だから仕方ない」と思わず、健康で動ける体づくりに取り組みましょう。」



ロコモ予防で
丈夫な足腰を!

一緒に歩いている家族や友達についていけず、「もつとゆっくり歩いて〜!」と叫んでしまい、「最近、足腰が弱ったな」と感じたことはありませんか?実は、それがロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)の始まりかもしれません。

ロコモは骨・関節・筋肉・神経などの運動器が、加齢の影響により衰えている状態で、歩く、立つといった日常生活に必要な移動の能力の低下を招きます。40代から始まる人もいるので、我慢や気付かないフリをせず、早めの対応が肝心です。

いくつ当てはまりますか?

ロコモチェック!!

ロコモは、何気ない日常生活の動作で確認することができます。

【注意】

- ▽無理に試して転んだりしないように注意してください
- ▽腰や関節の痛み、ふらつきといった症状がある場合は、受診して医師の診察を受けてください
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりすることがしばしばある
- 階段を上るには手すりが必要
- 15分ほど続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれなくなった
- 買物をして1リットルの牛乳パック2本程度の荷物を持ち帰るのが困難
- 掃除機を使ったり、布団を上げ下ろしたりなどの、少し力のいる家事が困難

※七つの項目は全て骨や関節、筋肉などの運動器に関係した動作で、一つでも当てはまるとロコモの心配があります。

ロコモが心配な方のために、動ける体をキープするロコモトレーニング(略してロコトレ)を紹介します。

ロコトレ1 片足立ち
〜バランス能力を養います〜

左右1分ずつを1日3回

- ① テーブルなど、すぐにつかまれる物のそばに立ちます。指や手で支えながら行ってもいいです
- ② 目を開けたまま、床から5センチメートル片足を浮かせ、1分間キープ。足を変えて繰り返しします



- 〔ポイント〕
- 1分間が難しい場合は20秒ずつなど、短い時間から始めましょう

ロコトレ2 簡単スクワット
〜下肢の筋肉を鍛えます〜

5〜6回を1セット、1日3セット

- ① 食卓テーブルとイスで行います。イスはキヤスターのないものを使います
- ② イスに座って机に手をつけて体を支え、立つ・座るの動作をゆっくり繰り返しします



- 〔ポイント〕
- 動作中は息を止めずに、ゆっくり呼吸しながら行いましょう
 - 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っていることを意識しましょう

占冠村地域包括支援センター
(占冠村役場保健福祉課内56・2022)



☆誕生会☆



デイサービスセンターでは誕生会を行いました。今月は男性の方1名が誕生日を迎えられました。全員で「ハッピーバースデー」を歌い、プレゼントをお隣の方から手渡していただきました。その後は全員でケーキを食べながら和やかにお話しをして過ごしました。※画像の一部を加工しています。生活相談員 近藤



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの
めにゅう

手作り簡単保存食
手作り鮭とじゃこのふりかけ



【材料】（1回作り置き分）

- 塩鮭（甘口） 2切れ
- ちりめんじゃこ 大さじ5
- 小ネギ 3本
- 白いりゴマ 大さじ2
- 酒 1/4カップ
- しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ① 鮭は焼いて身だけにして粗めにほぐします。
- ② じゃこは水でサッと洗い、水気を切り、小ネギは小口切りにする。
- ③ 鍋にほぐした鮭、酒を入れ、強めの中火でそぼろ状になるまで炒って、じゃこを加え汁気がなくなるまで炒る。
- ④ 小ネギ、しょうゆを加えて混ぜたら火を止め、ゴマを加え、さまして容器に入れる。



センター台風の
お祝いメニュー

ご飯
手作りじゃこふりかけ
みそ汁（オクラ・ネギ）
鶏肉と白菜のクリーム煮
海藻サラダ
大根の酢漬け
果物（みかん）

【おやつ】
フルーツみつ豆

全体エネルギー 578kcal
全体塩分 2.48g

★ワンポイント★
冷蔵庫で4～5日保存
できます。
おにぎりの具
にしても美味
しいですよ。

【2月の行事食】

- 3日 節分…… 福豆、福茶、節分そば、恵方巻き、いわし
- 4日 初午…… いなり寿司、小豆がゆ

栄養士のつぶやき（@栄養士）

節分の日に皆さんは、家庭でどんなことをしますか？豆まき、いわし料理、節分そばに恵方巻き…。私が子どもの頃は豆まきが節分の大イベントでしたが、最近はいろいろありますね。ちなみに恵方（その年の幸運を招く方角）は毎年変わり、今年は東北東や北の方角になるそうですよ。

●平川 みゆき

