

## 包括長森南だより



いつまでも住み慣れたこの街で

知って防ごう

## ロコモティブシンドローム

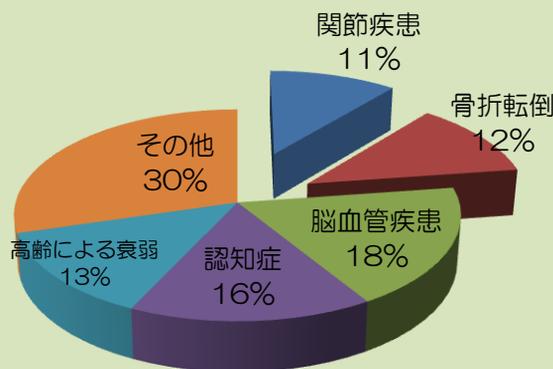
ロコモティブシンドロームは運動器症候群のことで、通称ロコモとも呼ばれます。高齢化により骨や筋肉、関節、軟骨などの運動器の機能が低下し、閉じこもりや転倒のリスクが高まった状態のことです。新緑の季節、適度な運動でロコモを予防しましょう！

## ☑チェックしてみましょう

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下が履けない
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難
- 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ひとつでも思い当たる場合は運動器が衰えているサインかもしれません。

厚生労働省の調査では寝たきりの5人に1人は関節疾患や骨折が原因とされています。



## 🌸 ロコモの予防・改善 🌸

### 手軽な運動を習慣に

- ・ウォーキングやストレッチなど毎日の運動を習慣に。
- ・ふだんの歩き方を大股にするなどの工夫も良いです。

### 適正体重をキープ

- ・太り過ぎは腰や関節に過度の負担がかかったり、やせ過ぎは筋力や骨が弱くなったりする場合があります。

### 食事はバランス良く

- ・バランスの良い食生活を心掛けましょう。
- ・肉も魚も食べましょう。

【裏面に続く：介護予防教室の案内あり】

こんにちは！4月より包括長森南に勤務することになりました、ハの字眉毛が特徴の藤広です。子どもの頃は祖父と一緒に三世代交流ゲートボールに燃えていました。現在はグランドゴルフが流行なようですが、ルールやコツなどぜひ教えて下さい！ちなみに趣味は鉄道なのですが、残念ながら地元の長良には鉄道がありません。長森南には高山本線と各務原線の2本も鉄道路線があり通勤の楽しみになっています。また、中山道の歴史や一里塚などにも興味がありますので、ご存知の方はぜひ声をかけて下さい！

包括職員の一言メッセージ

ふじひろ さとる  
藤広 寛  
(社会福祉士)



## みんなでやろう介護予防

お知らせ

# 介護予防教室 まめくらタウン

## まめくらタウン劇場

- ・ミニ講座  
～いっしょに学ぼう元気な暮らし方～  
人間腹話術がやってくる！
- ・体操・レクリエーションなど

	日にち	会場
2回目	5月27日(水)	東中島公民館
3回目	6月11日(木)	高田公民館
4回目	6月25日(木)	芋島公民館
5回目	7月9日(木)	蔵前公民館
6回目	7月23日(木)	細畑公民館

- ※ 年間全14回。今後の開催予定は随時お知らせしていきます。
- ※ 気象条件等により中止する場合があります。

- 《 時間 》 午前10時から11時30分まで
- 《 持ち物 》 汗ふきタオル 必要な方は手持ちの腰掛など

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

〔交通のご案内〕 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで  
(祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。