

やっぱい

元気がよか！

転ばずに歩けるためのセルフトレーニング

小林市立病院 理学療法士 和田 隆
上村 瑞希

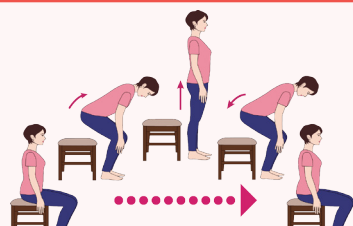
- ① 片脚立ちで靴下をはけない
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事に困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ⑤ 2 錠程度の買物をして持ち帰るのが困難である（1 袋の牛乳パック2 個程度）

骨や筋肉、関節などの運動器の障がいのために、立ったり歩いたりする身体能力（移動能力）が低下し、将来、介護が必要になるリスクが高い状態を「運動器不安定症候群（ロコモティブシンドローム、以下ロコモ）」と言います。本人の自覚がないままに進行することが多く、予防が大切な一方、早期発見が難しいと言われています。

「私は、ロコモじゃないかな？」と思った人は、次の簡単なチェック方法※で確認してみましょう。

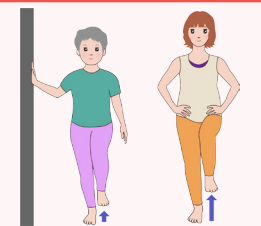
⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない
※「ロコモバレット2024年度版」より出典

スクワット (5～6回で1セット、1日3セット)



2～3秒かけてゆっくりと行いましょう。難しい人はテーブルを支えに、椅子から立ち上がる動作を繰り返しましょう。

片脚立ち (左右とも1分間3セット)



近くに支えがある状態で行いましょう。

⑧ 1つでも該当する人は、かかりつけの整形外科医に相談することをお勧めします。また、ロコモの改善・予防におすすめのロコトレという体操を紹介しています。

問 = 長寿介護課 Tel 23-1140

福祉情報をお届けします 社協タイムズ

成年後見センターこばやし 住み慣れた地域で自分らしい暮らしを送るために

成年後見センターこばやしでは、日常生活自立支援事業と成年後見制度で支援の必要な人のサポートを行っています。

日常生活自立支援事業(あんしんサポート)

在宅で、判断に不安があり、日常生活を送るうえで支障がある人に福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理の手伝いを行うことで、地域の中で安心して生活ができるように支援する事業です。

例えば…

自宅で一人暮らし。最近、物忘れが多く、お金の支払いがうまくできない。

本人と契約し、お金の管理や福祉サービスの手続きの援助をします。



家族や親族、近隣の知り合いなどで気になる人がいる際は、ぜひご相談ください。

安心して生活できるよう、どんな支援が必要か本人の意思を尊重して、心身の状態や生活状況に配慮しながら制度事業の活用を一緒に考えていきます。

成年後見制度(法定後見制度)

物事を判断する能力が十分ではない人に、本人の権利を守る援助者として法律的に支援する制度です。本人に代わって財産を管理したり必要な契約を結んだりすることで本人を保護・支援します。後見人等は家庭裁判所によって選任されます。

例えば…

自宅で一人暮らし。認知症が進み、郵便が来ても分からないから開封せず、サービスを利用したくても理解できなくて契約が進まない。

本人の判断能力を確認したうえで、制度利用のための手続きを手伝います。小林市社会福祉協議会が成年後見人等に就任することもできます。

問 = 小林市社会福祉協議会 成年後見センターこばやし Tel 23-5172

元気の知恵袋

●問 = 健康推進課 Tel 23-0323

脳梗塞や心筋梗塞などの引き金にも 「冬のかくれ脱水」にご用心！

冬は空気が乾燥しています。また、室内でエアコンなどの暖房機器を使用することで湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が蒸発して失われる「不感蒸泄」が増えます。

さらに、気温が低い環境ではのどの渇きも感じにくいいため、水分摂取が不足しやすくなり、気づかないうちに脱水を引き起こす可能性があります。

脱水状態が続くと、血栓ができやすくなり、脳や心臓の血管に血栓が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気への引き金にもなりかねません。「冬のかくれ脱水」に注意しましょう。

冬の脱水にならないための生活習慣



こまめな水分補給

のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。入浴前と寝る前にコップ一杯の水またはお茶を飲みましょう。



加湿と保湿に努める

加湿器を使って湿度を 50～60 ٪に保ちましょう。体内の水分は寝ている間も失われ続けます。睡眠中も加湿器などを使用し、十分な湿度を保ちましょう。(濡れたタオルを干しても加湿効果があります)



食事をしっかりとる

1日3回の食事で約1 ٪の水分を摂取できます。



適度な運動

身体の中で最も水分を蓄えているのは筋肉です。筋肉量の減少は体内の水分量低下につながります。適度な運動を心がけ、筋肉量 UP に努めましょう。



お酒を飲んだら お水も一緒に

アルコールには利尿作用があり、水分が身体の外に排出されやすくなります。また、体内でアルコールを分解する際に水分を使うため、過度な飲酒は脱水状態を招きます。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給しましょう。

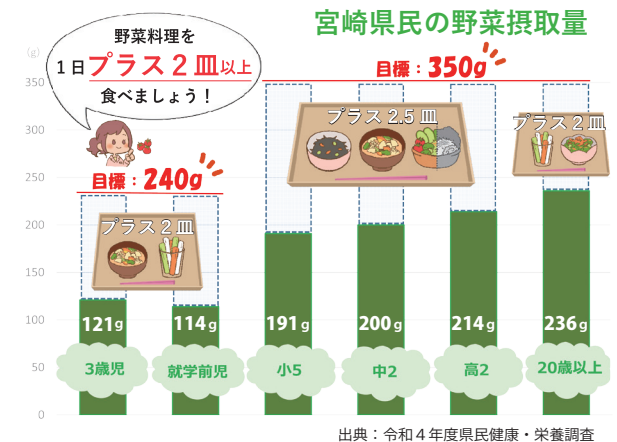
1日350 ٪の 野菜摂取で ベジ活！

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日350 ٪。しかし、宮崎県民の摂取量は平均236 ٪と、約120 ٪不足しています。毎日の生活に野菜をプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 = 健康推進課 Tel 23-0323

野菜不足を解消しよう！

「令和4年度県民健康・栄養調査」では、県民の野菜摂取量はどの世代でも目標量に達していませんでした。目標達成のためには、1日プラス2皿以上が必要です。野菜を多く食べるポイントをご紹介します。できることから始めてみましょう。



野菜を多く食べるポイント

- ☐ 朝から野菜を意識して食べる
朝は食事を抜いたり、野菜が不足しがちです。3食で野菜をバランスよく摂るようにしましょう。
- ☐ 野菜を加熱する
特に葉物はかさが減って食べやすくなります。
- ☐ 主菜や汁物に野菜を多く入れる
- ☐ そのまま食べられる野菜（トマト、キュウリなど）やカット野菜、冷凍野菜を利用する
- ☐ 「ベジ活応援店」を活用する
外食や惣菜では野菜が不足しがち。市内にも多くのベジ活応援店があります。



2月28日（金）まで、抽選で賞品が当たるベジ活スタンプラリー開催中！詳しくは右の二次元コードをチェック！！

