


健康講座

今月の先生紹介



にしもと ひろふみ
西本 博文 氏
西本整形外科
リハビリクリニック 院長

今月のテーマ 自分の骨を愛しましょう ロコモと骨粗鬆症

ロコモ、知っていますか?

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群のことです。骨・関節・筋肉などの運動器に障害が起これば、立つ、歩くといった移動機能が低下している状態で、進行すると介護が必要になります。厚生労働省が健康づくり運動「健康日本21」において取り組みを始め、2年後にはロコモの認知度を80%にするという目標が設定されています。

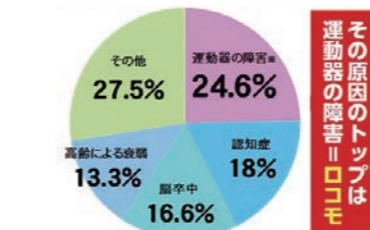
最新の日本人の平均寿命は、女性87歳、男性81歳で、男女とも香港について2位です。しかし、介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間を示す健康寿命は、女性で75歳、男性で72歳です。平均寿命は延びたものの、健康寿命との差はそれほど縮まっていないのが現状です。「幸せな老後」を送るためには、健康寿命を延ばすことが重要です。

あなたは大丈夫? 7つのロコチェック

図1に7つのロコチェックがあります。ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配があります。ロコモーションコントロールニング(ロコトレ)を始めましょう。



図2 支援・介護が必要となった主な原因



データ出典: 厚生労働省平成28年国民生活基礎調査より
*運動器の障害=骨折・転倒・関節疾患、脊髄損傷

1日3回行いましょう。支えが必要な人は、机などに手をつけて十分に注意をして行いましょう。ロコモの予防には、ロコトレの他に、メタボや痩せすぎにならないように食事に気を付けることも重要です。主食(お米や麺類など)に加えて、毎食、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)を1品、副菜(野菜・きのこ類・いも類のおかず)を1品、それに加えて、牛乳または乳製品・果物を加えましょう。

要支援・要介護の原因?!

要支援・要介護の原因の第一位は、「運動器の障害」です。運動器の主な病気は、変形性膝関節症(立ち座りで膝が痛い)、腰部脊柱管狭窄症(歩くと脚が

「自分の骨を愛し、未来を守ろう」

このスローガンは、世界骨粗鬆症デーの基本コンセプトです。骨粗鬆症は、非常に無視されやすい疾患です。

全世界で骨粗鬆症による骨折は3秒に1件の割合で起こっていると推定されています。50歳を過ぎたら、女性の3分の1、男性の5分の1がその後の人生で、1回は骨折すると言われていきます。特に女性では、大腿骨近位部(足の付け根)の骨折リスクは、乳がん、卵巣がん、子宮がんのリスクを合わせたものより高くなります。

血圧を測る、血液検査をするように、骨粗鬆症の検査を受けましょう。快適で幸せな老後を過ごすために、自分の骨を愛することが大切です。

…焦り。子育てに、時間に、すべてに焦り。
…笑顔。み〜んなが幸せでありますように。
(山県市 RANさん)

今月のテーマ
わたしにとっての
鬼と福

組合員さんのおしゃべり場
しゃべっ
Chao!
チャオ



●鬼は子どもの悪いテストの点。福は宝くじが当たる幸運。
(可児市 あいあいキッズさん)

●私はすぐに「後でやろう」と後回しにして忘れることが多いので、後回し鬼を追い払い、すぐやってしまう福を招きたいです。
(可児市 麦茶ごくごくさん)

●子ども達についてガミガミ言っちゃうガミガミ鬼を追い払って、毎日笑顔のお母さん福の神が私に降りてきてほしい!
(海津市 Kママさん)

●鬼は旦那さんのタバコ!体に良くない子どもにも悪い。タバコ鬼どっか行けー!福は2人目ベビーです。我が家にも新しい家族がやってきますように。
(岐阜市 ぼてこさん)

●鬼は捨てきれないゴミ。福は風通しの良い生活です。
(養老町 北村さん)

●体重は変わらないのに確実にズボンがキツくなりお肉がはみ出てるー!ぜい肉鬼を追い払い、少しでも筋肉を招きたいです!
(中津川市 がんちゃんさん)

●主人のひねくれ鬼を追い払い、仕事運に福が来てほしいな。
(美濃加茂市 こまちさん)

●追い払いたいののは病気で。悪いところがいっぱいあって…。全部とは言わないけどひとつでも良くなりたいです。そして健康な体を招きたいな!
(岐阜市 野原さん)

●子ども2人が受験です。合格という福を招きたいですね。
(海津市 ゆっこさん)

●なんでもない日常かな?健康であることでさえありがたいことなのに忘れがちだよな。
(岐阜市 KAZUさん)

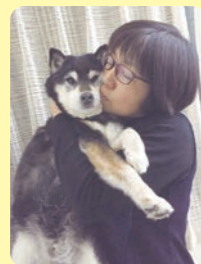
●福はやっぱりお金かな?(爆笑)
(岐阜市 教頭先生さん)

●年長の次女の反抗期を追い払いたいですね。私の怒った鬼の顔も笑み今だけですが大変です。中学生になったらどうなるんやろー(泣)
(高山市 3児まますさん)

●うじうじ悩みの鬼を追い出したいけれど、いつも戻ってきてしまいます。
(恵那市 とどさん)

●鬼は物欲。見るとついつい欲しくなる。似た様な服、かばん、反省。
(垂井町 おらうーたんさん)

今年も戌年 組合員さんのわんちゃん大集合~!!



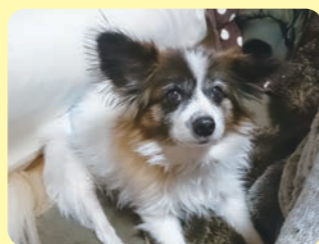
ラブ

よく噛みつかれます(泣)
夜ご飯にも手を出す食いしん坊です。
(大垣市 かつちゃんさん)



ナチュラル

犬なのに、こたつとヒーターが大好きな寒がりさんです。
(各務原市 なちゅまますさん)



モカ

毎日ソファでのんびりお昼寝しています。うらやましい!
(岐阜市 M.Cさん)

チロ

念願のツーショット!チロは16歳のおじいちゃん犬。毎日、まったりと暮らしています。
(各務原市 C・Kさん)



お正月に遊びに来てくれた家族に「ばくっと食べられる子持ちからふとししゃも」を焼いて出したら「おいし〜い」と大好評。さっそくコープ商品だという話を、お友だち紹介をさせていただくことに。今年最初の、うれしかったことです! | 輪之内町 高橋さん |

今の時代、年末年始でもスーパーは普段と変わりなく営業。便利なのはよいけれど今の時代にこそ、年末年始(特に年始)は少くくらい不自由な思いをしてもよいのでは、と話題になった中年の女子会。 | 岐阜市 だるまさん |

