



Medical

国保中央病院だより 92



国保中央病院 ☎ 32-8800

ロコモティブシンドローム をご存じですか

理学療法士 吉松敬子

皆さんはロコモティブシンドローム（通称ロコモ）をご存知でしょうか？

「腰や膝が痛い」「最近腰が曲がってきた」「よくつまずくようになった」などの症状がある人は、年齢が原因ではなくロコモかも知れません。

ロコモティブシンドローム （運動器症候群）とは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいいます。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

症状

- ① 骨・関節・筋肉の衰え（骨粗しょう症・骨折・変形性関節症など）
- ② 痛み、バランス能力の低下、可動



域の制限

- ③ 歩行、立ち上がり、バランス保持が困難になり、杖が必要
- ④ 立ち上がりや歩行に介助が必要

健康な状態から要支援・要介護・寝たきりに至るまで、移動機能は年齢とともに確実に衰えていきます。骨や筋肉の量のピークは20～30代と言われており、40歳ごろから衰え始め、50歳を過ぎたころから急激に低下してしまうので、40歳を過ぎたら骨や筋肉を鍛え、ロコモ対策を始めましょう。骨や筋肉を鍛えるには、自分で体を動かして適度な負荷を与えることが必要です。それと同時に、骨や筋肉の材料となる栄養素をきちんととることも大切です。

年のせいにする前に運動を始めてみましょう。すでに腰や膝に痛みを抱えておられる人は、かかりつけ医への相談をお勧めします。

Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で 肥満予防！

作り方

- 1 小松菜は洗って、2cm長さに切る。にんじんは皮をむき、太めのせん切りにする。生しいたけは、石づきを取り、太めのせん切りにする。
- 2 鍋にだし汁、にんじんを入れて煮立たせ、小松菜、生しいたけを加え、軟らかくなるまで煮る。
- 3 2にみそを溶き入れ、豆乳を加えて煮立つ直前に火を止める。器に盛り、青ねぎを加える。

肥満予防のためには、日常生活に運動を取り入れ、食べ物から取ったエネルギーを消費し、余分なエネルギーを体脂肪として蓄えないようにする必要があります。また、運動することで筋肉量が増加し、基礎代謝が高まり、エネルギー消費量が増え、肥満になりにくい体をつくることができます。

まずは、今より1日1,000歩多く歩くことから始めてみましょう。



豆乳みそ汁

1人分エネルギー：56kcal

材料（2人分）

- ▶小松菜…30g
- ▶にんじん…20g
- ▶生しいたけ…1枚
- ▶青ねぎ（小口切り）…大さじ1
- ▶だし汁…1カップ
- ▶豆乳…150cc
- ▶みそ…小さじ2

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	11月21日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 ＝税理士に依頼していない人 担当 ＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 問 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	11月15日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 ＝6人(申込順) 問・申込 11月1日(木)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	11月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 ＝行政相談委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	11月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 ＝人権擁護委員 問 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談センター (予約制)	12月7日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時 ＝11月22日(水)午前9時30分～ 問・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
建築士による住宅無料相談会 (予約制)	12月12日(水) 午後1時30分～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 2B相談室	耐震化やリフォームなどのお悩み相談	問・申込 12月7日(金)午後5時までに、観光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 ＝社会教育指導員 問・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	11月28日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 ＝臨床心理士 問・予約 11月21日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	11月22日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	問・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	11月28日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	問・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	11月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 ＝民生児童委員ほか 問 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

