

我が家は大丈夫・・・?
○○不足の子どもたち

「3人に2人が学校で眠くなっている！
4人に1人が家で野菜を食べていない！」

クイズで学ぼう
居眠り解消！

歯医者さんに聞いてみよう
むし歯&歯周病予防
&お口の機能について

健康管理士から学ぼう
子どもと一緒に美しい姿勢！



【特別寄稿】

川村学園女子大学 永嶋 久美子 教授

「こ食」を防いで家族で楽しい食卓を

居眠り解消!

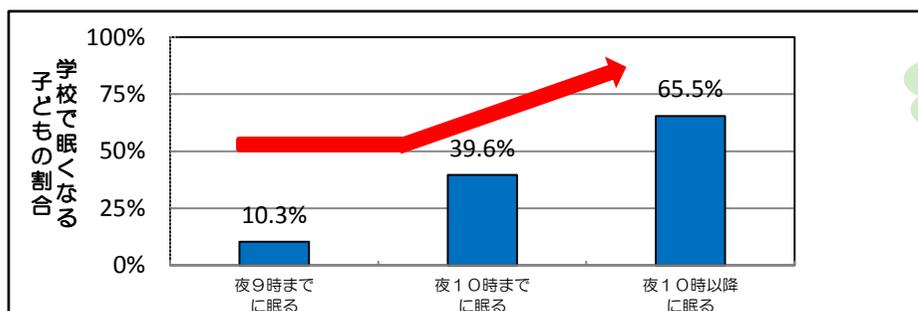


我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん

学校にいるときに眠くなる子が多い・・・!

子どもたちには、のびのびと学び、いつも活発な状態でいてほしいものですが、平成25年の市民アンケートを見てみると、学校で眠くなることがある・ときどきあると答えた割合は、小学1年生は約4人に1人、小学4年生は約3人に2人でした。また、寝る時間については、夜10時以降に眠っている割合は4人に1人でした。いずれも、平成21年の市民アンケートと比べて増加しています。

寝る時間と、学校で眠くなる・ときどき眠くなる子どもの関連性を見てみると、下記のグラフのように夜10時を境に増加しています。睡眠時間を確保するためにも、早めに寝ることが重要です。



(市民アンケート 平成25年)

夜10時以降に眠ると6割以上が学校で眠くなるうなあ。



睡眠リズムをつくらう!



●睡眠リズムの改善は早起きから!

- ①朝カーテンを開けて太陽の光を浴びよう
ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に変える
- ②自分の寝た時間と起きた時間を記録してみよう
- ③朝やることを決め習慣化しよう 植木に水をやる、新聞を読むなど



●寝る環境が大事です!

- ①夜遅くにテレビをみたり、寝床に入ってからスマホ等でメール、ゲームをしないようにする
- ②就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は控える
コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンクなど
- ③寝室や寝床の温度や室温を調整する
- ④自分にあったリラックスの方法を見つける 入浴はぬるめの湯温でゆったりと行うなど



家族でやってみよう! 早ね・早おきクイズ!

※答えは次ページ

Q1: 私たちの身体のなかには、時計がある。ウソorホント?

Q2: 休日たくさんねれば、平日は睡眠不足でもよい。ウソorホント?

Q3: 昼ごはんを食べれば朝ごはんは食べなくてもよい。ウソorホント?

Q4: 運動は大切なので、ねる前でも運動すべきである。ウソorホント?

大人のかたへ・・・

●大人の生活習慣も見直そう

大人の生活が夜型化し、子どもの生活がひきずられています。睡眠に対する知識を持ち、子どもに伝えていくことが大切です。

●良い睡眠は生活習慣病予防につながります

睡眠が不足している人や不眠がある人では、生活習慣病になる危険性が高いことがわかっています。

●睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状はこころのSOSの場合があります。睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性もあります。睡眠に問題が生じて、日常生活に影響があり、自らの工夫だけでは改善できないと感じた場合は、医師などに相談しましょう。

●日中の眠気が睡眠不足のサイン

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意しましょう。日中の仕事や活動に支障をきたさない程度の眠気であれば、普段の睡眠時間は足りていると言えます。

●いつもと違う睡眠には要注意！

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意！
医師や歯科医師に相談することが大切です。

参照：睡眠づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省健康局)

できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはん、家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん（文部科学省）

早ね・早おきクイズ答え

Q1の答え・・・

A1: ホント 私たちの身体にある時計(生体時計)は1日25時間で動いています。そのため、夜ふかしをしていると朝おきるのが大変になります。時計は毎朝太陽の光を浴びることで調整されます。

Q2の答え・・・

A2: ウソ 「睡眠」を「ためる」ことはできません。休日おそい時間までねていると生体時計がずれて、生活が夜型化してしまいます。毎日十分眠ることが基本です。

Q3の答え・・・

A3: ウソ 朝ごはんのメリットは栄養をとるだけではありません。よくかんで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早ね早おきのリズムをつけることにつながります。

→よくかむことについては 7ページへ

Q4の答え・・・

A4: ウソ ねる直前の激しい運動は眠れなくなるので控えましょう。昼間に適度に運動するとよく眠れます。

→運動等については 9ページへ



→すっきり目覚めたら次は、朝ごはん！ 3ページへ

朝ごはんは これからすることのエネルギー

その2: 脳への
エネルギー不足

朝ごはんとう眠りの関係・・・

脳は夜中も動いています。そのため、朝の脳はエネルギー不足！朝、エネルギーをしっかりとらないと、集中力が高まらず、イライラが続いてしまいます。朝ごはんをとっているのに午前中眠くなることもあると思いますが、その原因は「朝ごはんの内容」かもしれません。

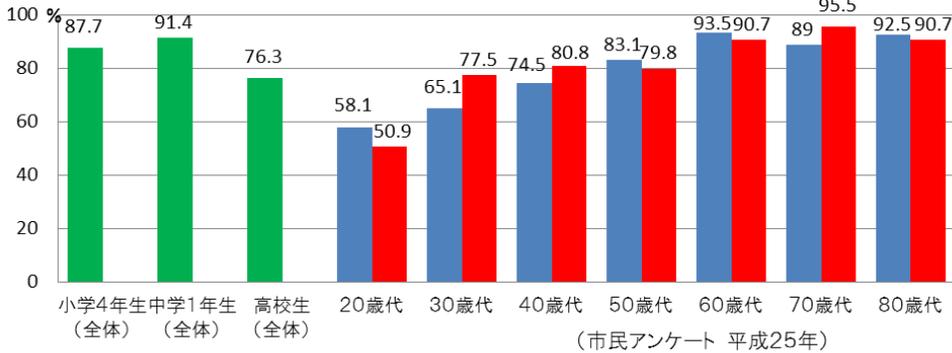


「パンだけ」や、
「ごはんだけ」
のような
偏った内容ではなく、
ゆっくりと血糖値を上
げる食べ物との「食
べ合わせ」を考える
必要があります。

20歳代は半分が朝ごはんを食べていない！

さらに平成25年の市民アンケートを見てみると、9割程度の小中学生が毎日朝ごはんを食べているのに対して、高校生や20～30歳代では食べている割合が下がり、特に20歳代では2人に1人が朝ごはんを食べていない状態です。子どもと一緒に、家族そろって朝ごはんを食べましょう！

我孫子市民の朝食摂取状況



大人になると、朝
ごはんを食べない
人が増えるうなあ
～



仕事や子育てに忙しくなると、ついつい自分の食事をおろそかにしてしまうことが多くなりがちで、大人になると朝ごはんの欠食や食事時間の乱れといった問題が増えてきます。

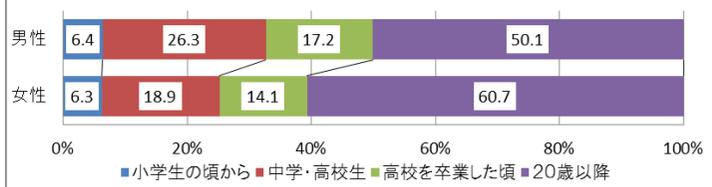
朝ごはんを食べなくなった時期をたずねた調査では、欠食する人の半数以上が20歳以降と回答しています。

朝ごはんを食べないと、栄養をとることができず、午前中しっかり活動できる状態をつくることができません。また、朝ごはんを食べると消化器官が活動し、体温を上昇させて活動の準備を整えたり、排便リズムを整えることにもつながります。

今、朝ごはんを食べていない人は、これから朝ごはんを食べましょう！

毎日朝ごはんを食べている子どもたちは、大人になっても朝ごはんを食べるように心がけましょう！

朝食欠食が始まった時期 (平成21年度国民健康・栄養調査)



ごはん・パンと食べ合わせてほしい食材



野菜



大豆製品



卵



乳製品

ごはんやパンを食べる場合は、野菜、大豆製品、卵、乳製品を一緒にとりましょう。小腸でのブドウ糖の吸収を妨げて、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。

劇的
ビフォー
アフター

「せめて!」「ひと工夫!」

【Before】

【After】

パンだけ...



ご飯だけ...



のせて
焼くだけ!



食パンに市販のお惣菜とチーズを乗せて焼くだけ

混ぜるだけ!



ご飯+青シソ+鮭フレーク
+スライスチーズ+ごま

一品プラス!



キャベツ+お酢+マスタードを炒め、しんなりしたらソーセージを加えて炒める



納豆+ミニトマト+ねぎ
でトマト納豆!

できれば...

乳製品を
プラス!



ヨーグルトをプラス!

特別な朝に
オススメ!

まるごとトマトのピラフ

+ 鶏ムネ肉のチーズ香草焼き
& セロリのチップス
+ バーニャカウダ風野菜スティック
4人分



我孫子産のトマトを使って
すてきな朝食を
つくってほしいなあ♪



1. 【まるごとトマトのピラフ】

米 4合/トマト 大2個/ツナ缶 1缶/コンソメ 2個/オリーブオイル 30cc/
塩・こしょう 適量/乾燥パセリ 適量/粉チーズ 適量

- ① 研いだ米と、ヘタを取ったトマト、汁を切ったツナ缶を炊飯器に入れ、水を3.5合の目盛りまで入れる。
- ② ①にコンソメ、塩・こしょう、オリーブオイルを入れて炊く。
- ③ 炊けたらトマトをつぶし、よく混ぜて蒸らす。皿に盛り付け、パセリと粉チーズをかける。

2. 【鶏ムネ肉のチーズ香草焼き&セロリのチップス】

鶏ムネ肉 200g/オリーブオイル 適量/スライスチーズ 2枚/
セロリの葉 セロリ3本分/塩・こしょう 少々/小麦粉 少々/
水溶き小麦粉(水 50cc/小麦粉 100g)

- ① 鶏肉の皮をとり、薄くスライスして塩・こしょうをする。
- ② 鶏肉にセロリの葉、チーズをはさみ、ようじで押さえ小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、中火で②を焼く。
- ④ 余ったセロリの葉に水溶き小麦粉をつけ、少し多めのオリーブオイルで揚げる。
- ⑤ 油を切り、塩を少々ふる。

3. 【バーニャカウダ風野菜スティック】

きゅうり 1本/セロリ(茎) 1本/にんじん 1本/
おろしにんにく(チューブ入り) お好みで/
オリーブオイル 60cc/塩・こしょう 少々/
マヨネーズ 30g

- ① きゅうり、セロリ、にんじんはスティック状に切り、水にさらす。
- ② にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、マヨネーズを容器に入れ、よく混ぜてソースを作る。
- ③ 野菜スティックにソースをつけ、食べる。

第9回(平成26年度)

小中学生による「朝食レシピコンクール」優秀賞
我孫子市立布佐中学校(当時) 和田龍人さん

おいしく楽しい 食卓のつくりかた



1人はさみしい
うなあ・・・。

食べることは、生きるために必要な栄養をとるだけではなく、家族や仲間と共に食卓を囲むことにより、コミュニケーションの場として大きな意味を持っています。

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。

国の調査によると、「1人で食べる」子どもは、普段の生活でも、疲れやすく、イライラすることが多い傾向が見られています。また、子どものころに身についた食習慣が糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因であることも少なくありません。1日3食・野菜摂取・減塩を心がけた食事を、家族や仲間みんなでとることが大切です。

当てはまっていますか？6つの「こ」食

孤食

家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べることです。我孫子市でも中高生になると、孤食の割合が2～3割になります。(夕食時)



小(少)食

いつも食欲がなく、少ししか食べないことです。小食が続くと発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず無気力な子どもになります。

粉食

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べることです。毎食粉食だとカロリーを多く摂取してしまいます。



個食(バラバラ食)

家族それぞれが、自分の好きなものを食べることです。好きな物だけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いが増えます。

固食

自分の好きな決まったものしか食べないことです。栄養バランスが崩れてしまいます。



濃食

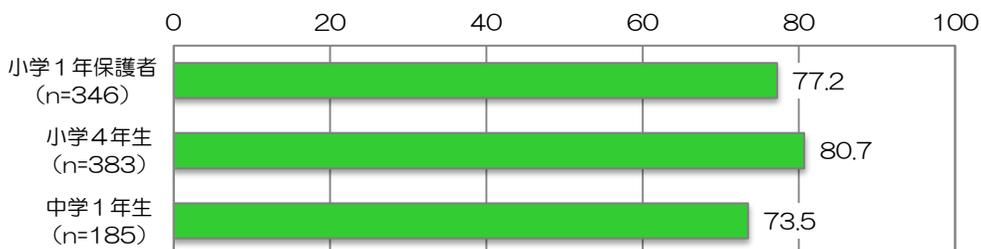
加工食品など濃い味付けのものを食べることです。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。

健康に良いことは知っているけれど・・・野菜不足！

給食以外で1日に1回以上野菜料理を食べている割合は、約75%で、家で1日に1回も野菜料理を食べていない児童生徒が4人に1人もいる状況です。

給食以外で野菜を食べている割合

割合 (%)



(市民アンケート 平成25年)

「こ食」を防いで 家族で楽しい食卓を

「こ食」は現代の乱れた食生活をあらわす言葉で、身体と心の健康に影響を及ぼすとされています。

川村学園女子大学で食育に関する調査を行ったところ、**子どもが考える共食は、家族と一緒に食卓で同じごはんを食べることと認識**していました。一方、**親は一緒に食べていなくても、食卓を囲んでいることと認識**しており、親子で共食に対する認識のずれがありました。親が思う以上に子どもは、家族と食事をしたいと思っており、食事の大切さを実感しました。

だれかと一緒に食卓を囲むことは、身体にとっても、心にとってもよいことがたくさんあります。いろいろなライフスタイルの中で、家族全員で食事をすることは難しいかもしれませんが、ちょっとずつ改善してみませんか？食事の時はスマホを見ない、家族のだれかと時間がそろった時には、一緒に食事を楽しむなど、食卓を家族で囲み食事を通じて、身体と心の健康につなげましょう。



家族と食事をすると期待できる効果

- ・「孤食」が「共食」になると、家族で話をする時間が増える
- ・「小食」が「共食」になると、食事を食べない欠食や食べ残しが減る

今回、特別に寄稿
いただいたのは



川村学園女子大学
永嶋久美子教授

みなさんは1日に野菜や果物をどのくらい食べたらいいのか、ご存知でしょうか？

厚生労働省では健康維持のために、**15歳以上の方で1日に野菜を350g以上(緑黄色野菜120g以上と淡色野菜を合わせて350g以上)食べることを理想としています。**

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。また、近年ではポリフェノールやフラボノイドなど、機能性成分が多く含まれることも明らかになっています。これらの成分は、身体の機能を調節する働きや生活習慣病を予防するなど、健康維持のためには必要不可欠なものばかりです。

【機能性成分の働き】

- ビタミンA … 皮膚や粘膜を健康に保つ
- ビタミンC … 鉄の吸収の促進・コラーゲンの生成
- 食物繊維 … 便秘解消・血中コレステロール吸収の抑制

★野菜をたくさん食べる時のポイント

蒸したり、ゆでたり、炒めたり、加熱することでカサが減り、食べやすくなります。生とは違った味も楽しめますよ！

野菜を食べて、身体を健康にし、地元の味、季節のおいしさも感じてほしいうなあ～！



野菜の効能と食べ方

(あん) 4人分
かぶ 1個
白菜 140g
小松菜 30g
かにかま 4本
水 280cc
鶏がらスープの素
大さじ 1/2
しょうゆ 小さじ2
塩・コショウ 少々
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1
ごま油 小さじ1

(チャーハン) 4人分
ごはん 茶碗4はい
豚挽き肉 40g
人参 40g
ねぎ 40g
しょうが 2g
塩・コショウ 少々
(炒り卵) 4人分
卵 2個
塩・コショウ 少々



冬野菜のあんかけチャーハン

作り方

〈チャーハン〉

- ①人参、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ②炒り卵を作る。
- ③油を熱し、しょうが、挽き肉、人参、ねぎを炒め、調味する。
- ④炊いたご飯に② ③を混ぜる。

〈あん〉

- ①かぶは厚め半月、白菜は1.5cm角、小松菜は1.5cm長さに切る。かにかまはほぐす。
 - ②スープを煮立て、白菜の軸を煮る。
 - ③調味し、小松菜、白菜の葉、かにかま、かぶを加える。
 - ④片栗粉でとろみをつける。ごま油を加えて仕上げる。
- (平成25年度給食新メニュー・コンテスト 小学生部門最優秀賞
我孫子市立湖北台東小学校(当時)池澤 茉白さん)

学校でも特に人気の
レシピを大公開！

給食でも 人気の野菜レシピ



歯列矯正よしだ歯科 石川健先生

歯医者さんに聞いてみよう

～むし歯&歯周病予防&お口の機能について～

子どもも大人も、お口の健康は全身の健康を維持する上でも非常に重要です。
今回は一般社団法人我孫子市歯科医師会会員の石川健先生(歯列矯正よしだ歯科)に、お口の健康を保つためのポイントを伺いました。

今、日本でもお口の健康の重要性が皆さんに周知されつつありますね。
今回は、世界と日本のお口の中の状態を比較してみましょう！



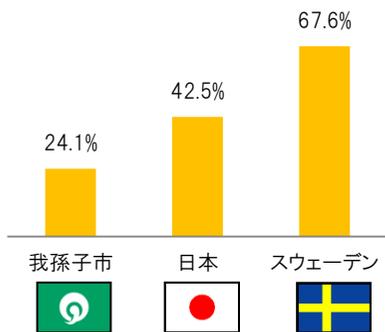
20歳でむし歯がない人の割合



20歳の時点で日本とむし歯予防先進国のスウェーデンでは、お口の中の状況が大きく違います。
海外では、国民の多くが「**予防歯科**」に取り組んでいます。

参照:平成23年度歯科疾患実態調査
8020推進財団ホームページ

歯科健診へ行っている人の割合



参照:市民アンケート 平成25年
ライオン株式会社発表資料

なぜ、スウェーデンではこれだけ
むし歯を減らすことが出来るうなあ？



それは、歯科健診へ行っている人の割合をみてみれば一目瞭然です！

海外では、**小さい頃から定期的に健診を受けることが習慣になっています。**

実際に、日本とスウェーデンでは、定期的に歯科健診を受ける割合に25%以上の差があります。また、我孫子市では国と比べても約20%の差があります。



知っていますか？自分のお口の中のこと

むし歯や歯周病は、お口の中の様々な要因によって起こります。



唾液の質



細菌の数



歯みがき習慣



フッ素



おやつ

お口の中の唾液の質や細菌の数、おやつや歯みがき習慣はひとそれぞれです。

みなさんのお口の中の状況によって、予防のポイントは変わってきます。自身にあった予防法を歯科医院で相談してみましょう！

ミニコラム

教えて！子どもを歯みがき好きにさせるには？

まずは興味を持ってもらうことが大切！歯ブラシだけでなく、フロスなど補助用具も親が積極的に使ってみましょう。また、子どもが興味を持つよう、フロスを触らせてあげながら歯みがきをしてあげてください。

歯みがきを通じて、お子さんと向き合う時間を作ってみてください！

気を付けるのはむし歯・歯周病だけ？



お口の中という「むし歯」と「歯周病」の予防が目されがちですが、注目するべきはそれだけではありません。みなさんにもぜひ知っていただきたいことが、「よく噛むこと」や「かみ合わせ」、「お口の周りの筋肉」についてです。
よく噛むには正しいかみ合わせや正しい姿勢で食べる必要があります。そのためには、お口の周りの筋肉や身体の体幹をしっかり作ることが重要です。

今日からやってみよう！正しい姿勢で正しい食べ方！

食べるときの姿勢



「咀嚼の本一揃んで食べることの大切さ」
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より

★正しい食べ方

- ①お口をしっかり閉じる
- ②奥歯でよく噛む



お口の機能をきたえよう！家族でできる「あいうべ体操」！



- ★お口を大きく「あ～い～う～べ～」と思い切り動かしましょう。
- ★4秒ずつゆっくりした動作で行いましょう。★1日30セット(5分程度)を目標に行いましょう。



お口の機能を鍛えると、むし歯や歯周病の予防以外にも、お口からの細菌が入らなくなり、**風邪やインフルエンザの予防になります**。また、奥歯でしっかり噛めるようになることで、**身体のバランスがとりやすくなり、力がしっかり入るようになる**など、様々な効果があります。体幹を鍛えるには、バランスボールなども効果的です。ぜひお口の機能にも注目してみてください。

先生の一言メモ

「矯正」と聞くと、歯に直接装置を付け、歯並びを治すことを想像される方が多いと思いますが、今は様々な矯正があります。例えば、マウスピースのような装置を夜寝ている間など、一定時間装着し、かみ合わせなどを治すことも矯正のひとつです。歯並びやかみ合わせ、お口の機能など、心配なことがある場合には、歯科医院で相談してみてください。



石川先生に聞く！お口の健康を保つための3つのポイント！

1. むし歯・歯周病予防のため、歯科健診を受ける習慣をつける

2. フツ素を上手に利用する

3. お口の機能をしっかりきたえる





子どもと一緒に 美しい姿勢に！

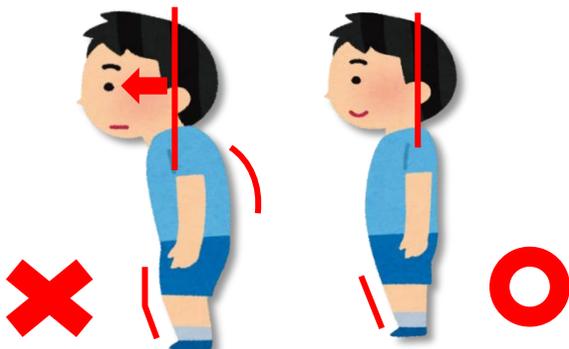
その5:運動不足

正しい姿勢をとることは、**心と身体の健やかな成長**につながる事が分かっています。

小学生では、座る時の姿勢が良いと、**自己抑制**(「嫌いなものでも我慢して食べます」、「飽きても宿題は最後までします」、「苦しいときでもじっと我慢します」等) **が高い**傾向にあり、中学生、高校生では、姿勢の良い生徒は、**学校生活に満足**しており、**学習に積極的**で、**学習を楽しみ**と感じている傾向があります。

参照:東京都教育委員会「子供の体幹を鍛える研究～正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証～」

姿勢チェック



ここをチェック！！

- 耳の位置が肩より前にでている
- 背中が丸まっている
- 膝がのびていない

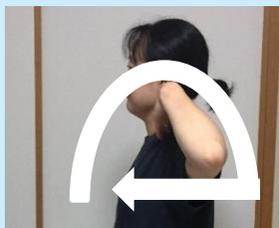
改善方法

★肩を正しい位置に戻しましょう！

【肩回し】

- ①両手の指を軽く肩につけます。
 - ②肘を肩よりさげないように気をつけながら、肘を後ろに回します。左右の肩甲骨を引き寄せるイメージです。
- ①～②を20回くらい

* 肩が正しい位置に戻ると背中丸みがとれ、胸をはったきれいな姿勢になります。



★耳を正しい位置に戻しましょう！

【首そらし】

- ①首の後ろにタオル等をかけ、ピンと張ります。
- ②天井を見るようにあごをあげます。→時々あごを元に戻しながら、1～2分

* 耳が正しい位置に戻ると重心が安定し、膝を伸ばせるようになります。



参照:「背骨&骨盤ゆがみを直せば若返る」
全国健康生活普及会監修

子どもと一緒に 運動・遊び



平成25年の市民アンケートをしてみると、外遊びをする幼児と小学生の割合は、平成21年と比べて低くなっています。身体運動を可能にする器官(運動器)の機能低下は、青年期から徐々に始まるため、子どもの頃から外遊びをしたり、身体を動かす遊びを積極的に取り入れるなど、運動の習慣化につなげる取り組みが重要です。



ここまで読んでくれて
ありがとうございます～！
さて、この冊子の中に
うなぎちは何人いるか
わかるかなあ～？
答えは裏表紙

楽しみながら体力づくりをしよう！

我孫子市健康づくり動画

～第48回 衛生教育奨励賞(一般財団法人日本公衆衛生協会) 受賞～

我孫子市で作成した健康づくりに役立つ動画(DVD)が、第48回 衛生教育奨励賞を受賞しました！内容は、「健康体操」「ウォーキング&ストレッチ」「栄養」「口腔」に関するもので合計9本！動画を見ながら繰り返し行い、みなさんの健康づくりにお役立てください。動画は動画共有サイト「YouTube」で配信しています。DVDは保健センターや図書館・近隣センター等で貸し出しています。

我孫子市 健康づくり動画 検索

クリック



総合型地域スポーツクラブ

いつでもどこでも、多くの方が生涯をとおしてスポーツを楽しめる地域コミュニティとして、6つの「総合型地域スポーツクラブ(※)」が近隣の学校や公共施設等17か所の会場で開催されています。

(※)「あびこ根戸エンジョイクラブ」「あびこ三小健康クラブ」「湖北はつらつクラブ」「四小元気会」「あびこ湖北悠遊クラブ」「布佐健康クラブ」

詳しくはQRコードから ⇒⇒



第42回チャレンジスポーツフェスタ

いろいろなスポーツにチャレンジして、楽しく身体を動かす企画が盛りだくさん！体力テストコーナーや体験コーナーもあります！

【開催日時】平成28年10月1日(土) 【受付】10時00分～14時30分

【場所】市民体育館施設、利根川ゆうゆう公園(オフロード自転車コース)、市民ゲートボール場

【参加費】無料 ※体育館内は、上履きをご用意ください。【申し込み】不要

【問い合わせ】TEL:7187-7110 NPO法人我孫子市体育協会

運動施設のご案内

【公共運動施設】 ※施設の利用できる日や施設利用料等については、各施設へお問い合わせください。			
施設名	所在地	問合せ・☎	施設内容
我孫子市民体育館	古戸696	7187-1155	アリーナ、トレーニング室(ウエイトマシン、ランニングマシン、エアロバイク、初動負荷マシン)、テニスコート、野球場等
利根川ゆうゆう公園	古戸地先 (利根川河川敷)		オフロード自転車コース、サッカー場、野球場
介護予防 トレーニングセンター	本町3-1-2 けやきプラザ5階	7165-2885	トレーニングルーム(エアロバイク、高齢者向けトレーニング機器、水中リハビリ歩行機他) 見学可能 ※利用できる方:40歳以上の方が、現在介護をしている方 年4回(4月・7月・10月・1月)参加者募集
取手市グリーン スポーツセンター (総合体育館)	取手市野ノ井 1299	0297-78- 9090	室内プール、遊水プール、体育館、武道場、弓道場、トレーニング室、健康相談室 ※取手市との協定により、我孫子市民も取手市民と同額の料金で利用可能 ※利用については、我孫子市文化・スポーツ課(☎7185-1604)へ問い合わせを

健康づくりイベントのご案内

手賀沼 ふれあい ウォーク

平成28年11月19日(土)

会場:手賀沼公園内

●4kmうなぎさんのメガネを探せ!コース
受付:10時00分~、出発式:10時30分

●20km/10kmコース

受付:8時30分~、出発式:9時30分

事前申込:300円 当日申込:500円

※18歳未満無料 ※詳しくは10月1日号の広報をご確認ください。



健康フェア 2016

平成28年11月20日(日)

会場:アビスタ

開催時間:10時00分~15時00分

体験型イベントで

健康意識を高めよう!

※詳しくは10月16日号の広報をご確認ください。



健康メモ

知っていますか? ロコモティブシンドローム (通称:ロコモ)

「ロコモ」とは「**運動器症候群**」のことです。骨、関節、筋肉といった**運動器の機能が衰えることにより、普段の生活における自立度が低下し、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態**をいいます。

7つのロコチェックで早期発見!

- ①片脚立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上るのに手すりが必要である
 - ④横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤15分位続けて歩けない
 - ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
 - ⑦家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ※1つでも当てはまれば、ロコモの可能性が...

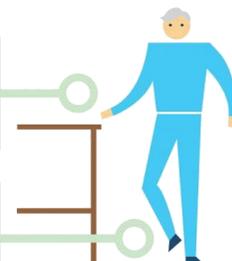
ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

ロコトレ① 開眼片足立ち

床から5cm程度片足を上げる。左右1分間ずつ、1日3回

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床に置かない程度に
片足を上げます。



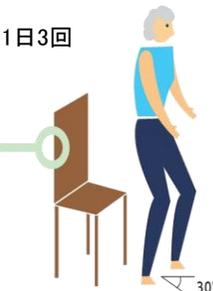
毎日の生活に「+10(プラス10分)」の習慣を!

- 自転車や徒歩で通勤する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 掃除や洗濯はキビキビと、家事の合間にストレッチ
- テレビを見ながら、ロコトレ、ストレッチ
- 仕事の休憩時間に散歩する
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く
- 近所の公園や運動施設を利用する
- 地域のスポーツイベントに参加する
- 休日には家族や友人と外出を楽しむ
- 歩幅を広くして、速く歩く

ロコトレ② スクワット

椅子に腰をかけるように5秒くらいかけてお尻を下ろし、5秒くらいかけて立つ。
深呼吸しながら5~6回を1日3回

安全のために
椅子やソファの前で
行いましょう。



参照 ロコモパンフレット2015年度版
公益社団法人 日本整形外科学会/ロコモチャレンジ! 推進協議会