

## ロコモ予防で健康寿命をのばそう

近年耳にするようになったロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)は、メタボに並んで増加しています。日ごろから適度な運動やバランスのよい食生活を心掛け、予防に取り組みましょう。

### ロコモを知ろう

#### 【ロコモとは】

運動器である筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などに障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。

#### 【発症する原因】

運動不足や食生活の乱れが主な原因です。立つ・歩く・走る・登るなど日常生活で必要な体を移動させる能力は、少しずつ低下していきます。日ごろ運動しない人や肥満・やせ過ぎの人、痛みやだるさを放置している人は、生活習慣を見直し医療機関を受診するなど、ロコモの予防に取り組みしましょう。



### ロコモを予防しよう

#### 【毎日の生活に「+10」を】

ロコモ予防には運動習慣を身につけることが大切です。なかなか運動できない人は、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。

### 「+10」の例

- 自動車ではなく自転車や徒歩で移動する
- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- テレビを見ながらストレッチや筋トレをする

#### 【健康的な食生活を心掛けよう】

食事をきちんととり、ロコモにならない丈夫な骨や筋肉をつくりましょう。

#### ○バランスのよい食事

肥満になると腰やひざに負担がかかります。やせ過ぎると体を支える骨や筋肉が弱くなります。1日3回の食事に「ごはん」などの「主食」、肉や魚などの「主菜」、野菜やきのこ類などの「副菜」をバランス良く取り入れましょう。

#### ○骨を強くする食品(表1)

骨をつくるのに最も必要な栄養素はカルシウムですが、日本人には不足しがちです。カルシウムを多く含む食品を意識してとりましょう。ま



(表1) 骨と筋肉を強くする栄養素と食品

栄養素	多く含む食品
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品
ビタミンD	サケ、うなぎ、さんま、干しいたけ
ビタミンK	納豆、青菜
たんぱく質	肉、魚、卵、大豆・大豆製品

た、カルシウムなどの吸収をよくするビタミンD、骨の形成や骨質を維持するビタミンKも大切な栄養素です。食塩やカフェイン、食品添加物に含まれるリンは、カルシウムの働きを妨げるので、コーヒーや加工食品をとりすぎないようにしましょう。

#### ○筋肉を強くする食品(表1)

筋肉をつくる最も重要な栄養素はたんぱく質ですが、高齢期になると食事が減り、たんぱく質が不足しがちになります。3食の中に肉、魚卵、大豆製品のうち一品を取り入れましょう。

運動と食生活の両面からロコモ予防に取り組み、これからも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

### 健康づくり課 管理栄養士

林田智子

### 休日や夜間の診療は

#### 【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919  
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

#### 【夜間相談】

内容・とき  
○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231  
○小児救急電話相談 ☎#8000 または 662-6700(北九州地区) 午後7時～午前7時  
○一般相談 ☎282-9919  
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

### 医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声 FAX 案内 ☎092-415-1313
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

熱中症に注意してください

## 5つの心掛けで夏を乗り切ろう

これから本格的な暑い夏を迎えます。熱中症にかからないように次のことに気をつけましょう。

### ○温度に気を配ろう

今いる場所やこれから行く場所の温度を、温度計や天気予報で知るようにしましょう。



### ○飲み物を持ち歩こう

いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいたら塩分も補給しましょう。

### ○休息をとろう

寝苦しい夜は部屋の風通しをよくし、通気性の良い寝具を使うなど、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

### ○栄養をとろう

朝食をしっかりとり、1日3食バランスよく食べましょう。



### ○声を掛け合おう

家族や隣近所の人と「水分補給している?」「少し休んだほうがいいよ」などと声を掛け合いましょう。

問い合わせ 健康づくり課へ

感染症の危険がたくさん

## 蚊に刺されないように!

今年も蚊の発生シーズンには、今年の夏に国内でも発生したデング熱や日本脳炎など蚊との接触で感染する病気が発生するおそれがあります。

蚊を近づけない、蚊に刺されない対策をしましょう。



### 【幼虫対策】

- 水中に生息するボウフラを退治しましょう
- 建物周辺にある不要なものは片づけましょう
- たまり水をなくしましょう
- 週1回は建物周辺の清掃や汲み置き水の交換を行いましょう

### 【成虫対策】

- 日中に屋外で活動するときは蚊に刺されない対策をしましょう
    - ・肌の露出を控える
    - ・蚊を近づけない薬剤などを使用する
  - やぶや草むらを放置しない
  - 網戸や防虫網を設置する
- ※殺虫剤などの薬剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んでください



### デング熱の症状

デングウィルスに感染してもすべての人に症状が出るわけではありませんが、高熱や関節の痛み、目の奥が痛くなるなどの症状が1~2週間続きます。

問い合わせ 健康づくり課へ

## ヘルシークッキング

No. 276  
~南フランスの野菜炒め~  
ラタトゥユ



### 4人分の材料

- ナス 230g
- マカロニ 20g
- セロリ 40g
- アスパラガス 40g
- 玉ねぎ 60g

- オリーブオイル 小さじ1
- A: チキンスープ適量、塩・コショウ各少量、ケチャップ大さじ2、醤油小さじ2

### 作り方

- ①ナスは乱切りしてあく抜きする。そのほかの野菜をすべて一口大に切り、オリーブオイルで炒め、Aで煮含める。
- ②マカロニを茹で①に加える。

### 一人分の栄養価

エネルギー 87kcal、塩分 0.6g、タンパク質 1.8g、脂質 2.2g、カルシウム 18mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

### ここから相談窓口

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 8月21日(金) 13:00 ~ 16:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日 8:30 ~ 17:00  
ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ