

後期高齢者の健康について

◆ロコモティブシンドロームって？◆

ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、介護が必要となる危険性が高い状態のことをいいます。

ご自分のロコモ度は、次の7項目の「ロコチェック」を使って簡単に確かめることができます。

1	<input type="checkbox"/>	家の中でつまずいたりすべったりする
2	<input type="checkbox"/>	階段を上るのに手すりが必要である
3	<input type="checkbox"/>	15分くらい続けて歩くことができない
4	<input type="checkbox"/>	横断歩道を青信号で渡りきれない
5	<input type="checkbox"/>	片脚立ちで靴下がはけなくなった
6	<input type="checkbox"/>	2kg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	<input type="checkbox"/>	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)

いかがでしたか？

1つでも当てはまればロコモの心配がありますので、適度な運動習慣を身につけ、ゼロを目指しましょう。

町では、運動教室などを開催していますので、お気軽にご参加下さい。

- ・毎週水曜日：まるごとげんき運動教室
- ・月1回：脳トレ教室

◆口の健康から、からだの健康へ◆

お口の健康は、からだの健康にも大きく影響します。

歯周病は、糖尿病や心筋梗塞などの病気の悪化や肺炎の原因にもなると言われています。

また、よく噛むことは、脳への刺激となり認知症予防や介護予防にも繋がります。

お口を健康に保ち、いきいきとした生活を送りましょう。

■お口の健康のために

- 食後はこまめに歯をみがきましょう
入れ歯の手入れも大事です。歯間ブラシ等の使用もおすすめです。
- 食事はよく噛んで食べましょう。
ひと口、30回噛むことを目標に食べましょう。
- 歯科健診（検診）を受けましょう。
症状がなくても定期的に口の中をチェックしましょう。
※お口のことで気になることがあれば、早めに歯科を受診しましょう。



【お問い合わせ】保健福祉課保険グループ 電話 35-2120