

なるほど! 健康情報



根室市
高谷 優香 保健師

今月のテーマ

足腰を鍛えて寝たきり予防

WHOの世界保健統計によると、2007年の平均寿命世界一は日本で83歳でした。2000年以降、日本は長寿世界一の座を守り続けています。

しかし、長寿とはいっても、平均寿命そのものより、健康で活動的に過ごせる時間（健康寿命）が長いことが大切です。

立つ、座る、歩く、横たわる、起き上がるなどの身の回りのことができる能力を、日常生活動作（ADL）といいます。若いころはこれらの動作を難なく行えても、加齢による筋力の低下や病気・ケガによる痛み、まひなどはADLの低下を招く原因となります。中でも、脳の血管病や転倒による骨折は、寝たきりになる原因の上位を占めています。寝たきりにならず、いつまでも元気で過ごすには、病気の予防はもちろんのこと、足腰を鍛え、転ばない体づくりをしてADLを高く保つことが大切です。

例えば、テレビを見ているときなどに「椅子に腰かけたまま足踏みの動作をする」、「ももを引き上げながら膝を伸ばす」などの体操を続けることで、歩くために重要なすねや太ももの筋肉を鍛えることができます。ほかにも、いつもより少し多めに歩く、家事動作をこまめに行うなど、日ごろから体を動かす習慣をつけることでADLの低下を防ぐことができます。

根室市では、要介護状態となる恐れの高い65歳以上の方（特定高齢者）を対象に、介護予防事業の一つとして、主に足腰の筋力を鍛えることを目的とした「おたっしゃ教室」を、ねむろ医院デイサービスセンターとセラピーこざくらデイケアセンターで行っています。椅子からの立ち上がりが難しくなった、長時間の歩行がづらくなったなど、足腰の筋力低下が気になる方は、地域包括支援センターにご相談ください。

人の動き 平成21年9月1日現在

	前年同月比
人口	30,159 人 (-386)
男	14,485 人 (-152)
女	15,674 人 (-234)
世帯	13,146世帯 (+25)
8月の誕生	12 人 (-7)

発行・印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株)

編集後記

■空が夕焼けで真っ赤に染まり、そこに虹がかかっているとてもきれいな景色が見られ、とても心が和んだひとときがありました。■食欲・スポーツ・読書と、秋はたくさん楽しみがあります。今年こそは、何をしようかと迷っているうちに冬が来た。と、ならないようにしたいものです。(K)

「広報ねむろ」「根室市ホームページ」 広告を募集します(有料)

詳しい内容等につきましては、下記の問合先までご連絡ください。

問合先
「広報ねむろ」
根室市役所総務部総務課広報広聴担当 ☎(23)6111番 内線2213
「根室市ホームページ」
根室市役所総務部情報管理課情報管理担当 ☎(23)6111番 内線2340