



骨と筋肉を鍛えましょう!!



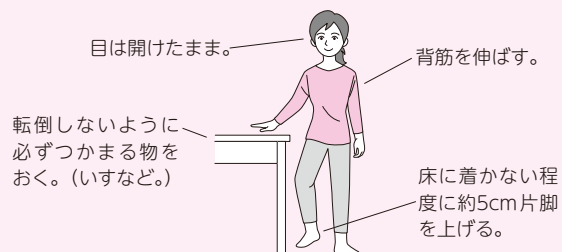
「ロコモ」とは、ロコモティブシンドロームの略で、骨・筋肉・関節等の運動器の働きが衰え、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため、早いうちからロコモ対策を始める必要があります。ロコモは健康寿命を短くする原因の1つです。今回は、家でも簡単にできるトレーニングをご紹介します。今のうちからロコモ対策を始めましょう!!

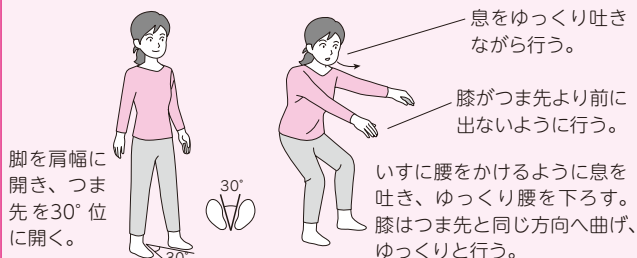
ロコモーショントレーニング

※運動前と後は、必ずストレッチを行いましょう! (広報あさか12月号参照)

【片脚立ち】 ※左右1分間を1日3セット
効果：バランス能力を高め、足の付け根の骨を強くします。



【スクワット】 ※5～6回を1日3セット
効果：下肢の筋力を強くし、血流が増加します。



【足踏み】 ※30秒2セット
効果：足腰の筋肉を鍛えるほか、骨に刺激を与えます。

なるべく足を高く上げるように意識して、その場で足踏みをします。



【かかと上げ】 ※1セット10回～20回、1～3セット
効果：ふくらはぎの筋力をアップさせます。

足をやや開いて立ち、かかとをゆっくり上下させる。



⚠️ 注意点 ⚠️

- 運動は無理の無い範囲で行ってください。
- 支えなどが必要な場合は机や壁に手をつけて行ってください。
- スクワットは椅子に腰をかけた状態の立ち座りでも効果があります。

健康あさか普及員の活動 (普及員数：214人 (平成29年2月現在))

平成28年11月23日(水・祝)、わくわくどーむで「第30回朝霞市健康まつりinわくわくどーむ」を開催しました。

今回は、「あさか健康プラン21～みんなでつくる健康のまち～」と題して、健康あさか普及員によるロコモティブシンドロームの予防法についてのミニ講座や、健康づくりについてのデモンストレーション等を行いました。たくさんのご来場、ありがとうございました。

なお、健康あさか普及員とは一緒に学び、一緒に実践し、それを皆に教えあう仲間であるとともに、朝霞市と共に健康づくりをすすめるボランティアです。興味のある方は、一緒に健康づくり普及活動を行いませんか?ぜひ、健康づくり課までお問い合わせください。



受動喫煙と乳幼児突然死症候群 (SIDS)

元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然死亡してしまう乳幼児突然死症候群 (SIDS) という病気があります。この乳幼児突然死症候群 (SIDS) の発症には、タバコが大きくかかわっているといわれ、両親が喫煙者の場合はその発症率がさらに高くなります。タバコの副流煙によって、せっかく授かった命が危険にさらされています。このことを防ぐためには、母親だけの努力ではどうにもなりません。家族や周囲の人たちの協力が必要不可欠となります。家族の妊娠が判明した段階で、パートナーや家族も禁煙し、赤ちゃんを受け入れる環境づくりをしましょう。禁煙も立派な育児のひとつです。

