



ロコモ予防で へるす アップ

問

健康づくり課 (保健センター内)

☎465-8611

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



バランスの良い食事を心掛けよう!!

ロコモ予防のためには、運動だけでなく食生活を意識することも大切です。子どもからシニア世代まで共通して、「偏った食事内容」が問題となっています。子ども世代では成長のため、成人世代には適正体重・体型維持のため、またシニア世代にとっては老化を防ぐため、バランスのとれた食事を心がけ、ロコモを予防しましょう。

バランスの良い食事とは？

★主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか。

主にエネルギーになる主食（ごはん、パン、めん類など）、主にからだをつくる主菜（肉、魚、卵、豆、大豆製品）、からだの調子を整える副菜（野菜、海藻、きのこ類、果物）をそろえましょう。

毎食そろわない場合は、1日2回の食事はそろうようにしましょう。

★野菜は1日5皿を目標に。

野菜摂取の目標は350gです。毎日プラス1皿の野菜を増やしましょう。

野菜はビタミン類だけでなく、骨の材料であるカルシウムが多く含まれる野菜もあります。

旬の色とりどりの野菜、きのこ、海藻類を組み合わせましょう。

★牛乳・乳製品を取り入れましょう。

牛乳・乳製品は、ロコモ予防に欠かせない筋肉やカルシウムの素となるたんぱく質やカルシウムがバランスよく含まれます。

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていない現状があります。食事だけでなく、間食（おやつ）にも取り入れましょう。



へるす☆アップチャレンジを行いました

A・Bいずれのコースも、日本野菜ソムリエ協会ソムリエプロの^{まきの えつこ}牧野悦子さんに講演をして頂きました。Aコース2回目では、東洋大学の^{こうの ひろし}神野宏司さんに「筋力アップで健康寿命を延ばそう！」というテーマで講演をして頂きました。また、Bコース2回目では、「速くなる魔法の走り方」について世界マスターズ陸上4×100mリレー金メダリストの^{わたなべ じゅんいち}渡邊潤一さんに小学生のお子様を対象に走り方について指導して頂きました。その他にも、体組成測定を各コースで実施し、自分の体を知るとともに健康づくりについての目標を立て、1か月前と比較しての状況報告を行いました。



歯を失う原因はご存知ですか？

歯を失う原因は虫歯だけではなくありません。実は、虫歯と並んで歯周病も歯を失う原因の一つです。

歯周病は歯と歯茎の境目に歯垢がたまり、その中の歯周病菌が出す毒素によって歯茎が腫れたり、歯を支える骨まで溶かされて、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は大人だけがかかる病気と思われがちですが、歯周病の初期に起こる歯周炎は小・中学生などの若い世代にもみられます。また、近年、歯周病は糖尿病や循環器疾患などの全身の病気とも深い関わりがあるとされています。歯周病を予防するには、定期的な「歯科健診」や「歯石除去」「正しい歯磨き」が大切です。市で実施している歯科健診などを利用して、健康な歯を保つように心掛けましょう。

