



ふみん健康づくり

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

【今回のラインナップ】

（表面）*ロコモティブシンドローム （裏面）*たばこを考える *塩少（エコ）レシピ *こころの健康

京都府中丹東保健所では、子どもから大人までの健康づくりを府民運動として推進するため「きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議」を設置し、この会報誌をお届けしています。健康づくり情報を、あなたの団体や地域で、そして、あなた自身の健康づくりにお役立てください！

若くても、片足で立ち上がれない!? ロコモティブシンドロームを予防しよう!

ロコモティブシンドロームとは?

（略称：ロコモ／和名：運動器症候群）

骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、立つ、歩くなどの動作が困難になる状態のこと。

骨や筋肉の量は20～30歳代がピークです。弱った骨や筋肉では、早い人では40歳代でひざ痛や腰痛などの兆候が現れ始め、60歳代以降思うように動けなくなるおそれがあります。そのため、若いうちからの運動習慣が大切です。

平成25年国民生活基礎調査によると、介護や支援が必要になった原因の第一位は運動器の障害です。

運動器の健康を維持し健康寿命を延ばすために、中丹東保健所では、イベントや出前講座などでロコモ予防の取組を行っています。

ロコチェックのツールがあります!

「座った状態からの立ち上がり」や「大きく2歩あるく」を測ることでロコモの状態がわかります。中丹東保健所には下記のような道具があり、イベントなどでお試しください。

高齢者だけでなく、若い方でも片足で立ち上がるのは難しいものです。この状態を知って、足腰を鍛える「ロコトレ」をすることで、転倒予防にも役立ちます!



舞鶴市老人クラブ対象のロコモ講演会



綾部市内でロコモフォーラム



舞鶴市老人福祉施設でのロコモ出前講座



舞鶴安全衛生大会でロコモチェック

立ち上がりテスト

40cm～10cmの箱に座り、両足→片足の順で立ち上がります。

2ステップテスト

大きく前に2歩あるき、その幅と身長からロコモ度をチェック!

その1 片脚立ち 左右1分間ずつ1日3回。



その2 スクワット



深呼吸するペースで5～6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行いましょう。

ロコトレをしよう!

バランス能力や下肢筋力をつけることがロコモ予防になります。普段の生活の中で、取り入れてみましょう!

受動喫煙のない社会を目指して

ロゴマークが公表されました



2016年、厚生労働省の公募によって選ばれたデザイン。禁煙ペースの告知や喫煙者の規制という形ではなく、あくまで**受動喫煙のない社会を目指す運動**に賛同する団体・組織が**意思表示**をするものです。

これを機に、受動喫煙について検討してみませんか？

厚生労働省のホームページから自由にダウンロードできます。名刺や印刷物等自由に活用してください。

厚生労働省 受動喫煙のない社会 検索



将来、たばこは絶対吸わない！

保健所取組み紹介

中高生向けに喫煙防止教育（たばこと健康）を実施しています。

誘われてもしっかり断れるようにしたい。

父に長生きしてもらいたいのので、たばこをやめてもらえるよう説得したい。



舞鶴市 食生活改善推進員協議会

【佐波賀大根葉とりんごのおろし和え】



野菜量(1人分)
約 131g

<材料>(4人分)

佐波賀大根葉	200g	A	酢	大さじ1
大根	300g		砂糖	大さじ1/2
人参	25g		塩	小さじ1/3
りんご	1/2個			

- ① 大根は2つに分け、半分はせん切りし、塩(分量外)を少々ふりかけしなりさせてからさっと水で洗い水気を絞る。もう半分は大根おろしにして水気を軽く絞り、Aと混ぜ合わせる。
- ② 人参もせん切りに切り、湯がき、水気を切る。
- ③ 大根葉は食べやすい硬さに湯がいてから、茎の太いところは縦に2~3等分にして4cm程度の長さ切る。
- ④ りんごは皮つきのまま5mm程度の厚さのいちよう切りにする。
- ⑤ ①~④を和えて器に盛る。

【京の伝統野菜】

佐波賀だいこん

舞鶴市内の「直売所」等で12月下旬~3月頃販売されています！

「から」の葉でも代用できます！



1人分栄養量 食塩相当量0.8g

心の健康講座 報告

H28. 12. 18

講演「こころ元気に仕事をするには
~心の健康を保つために~」

講師：鎌田 敏 氏

こころ元気研究所長



「笑顔は人の心を明るくする」ことや「心のサポーター(気づき、傾聴、つなげる、見守る)存在が心の健康にとって大切」などについて、ユーモアに富んだ話術と「心と体のリフレッシュ」の体験などで、わかりやすく御講演いただきました。

参加者の声

簡単に楽しめて、身体をほぐし、人ともコミュニケーションがとれる方法を教えていただき良かったです。

不安があり、もやもやしていたが、自分を見つめなおす良い機会になった。

家族との楽しいコミュニケーションと思いやる心を持っていきたい。