

骨粗鬆症検診の お知らせ

超音波でかかとの骨密度を測定します。当日、結果説明及び必要な人には医師による指導を行います。

① 児玉保健センター会場

日程 1月12日(火)

② 本庄市保健センター会場

日程 1月13日(水)～15日(金)

《両会場共通》

受付時間 午後1時～2時

対象 30歳から70歳までの市内在住の女性

定員 各日90人程度(先着順)

料金 無料

申込 12月18日(金)から電話又は直接各会場へ

上手にヘルスアップ「ストッ プーたばこ」禁煙の秘策を お伝えします」を開催

体に良くないと分かっているのにやめられないたばこ。たばこが体に及ぼす影響や、禁煙の秘策を医師がお教えします。禁煙したい人、大切な人に禁煙してもらいたいと思っ

ている人の参加をお待ちしています。

日時 12月17日(木) 午後1時30分～3時

会場 本庄市保健センター

内容 医師による講話

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

申込 12月14日(月)までに本庄市保健センターへ

「そろそろ健康づくり教室」脂 質異常症を防ぐ「コツ」を開催

動脈硬化の大きな原因のひとつである脂質異常症。血液中の脂質のバランスを整え、血管を若々しく保つコツを学びましょう。

日時 1月12日(火) 午前9時30分～11時30分

会場 本庄市保健センター

内容 保健師・栄養士による講義

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

申込 1月6日(水)までに本庄市保健センターへ

新型インフルエンザワクチン接 種への補助が始まりました！

新型インフルエンザワクチンの優先接種対象者等への接種が順次行われています。

市では、優先接種対象者のうち一部の人の対して1回目の接種料(3,600円)を補助しています。また、生活保護世帯・住民税非課税世帯の優先接種対象者等の人は1・2回目とも無料で接種できます。

接種できる医療機関や接種料の補助については、広報ほんじょうおしらせ版11月15日号に折り込んだ「新型インフルエンザ予防接種情報」や市ホームページでご確認ください。

医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

ロコモティブシンドローム

(運動器症候群) について

2007年、日本は65歳以上の高齢者が人口の22%となり、世界に先駆けて超高齢化社会を迎えました。関節障害、脊柱障害、脆弱性骨折など整形外科医が対応すべき疾患が増加しています。骨、関節、筋肉などの働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

昨年、日本整形外科学会は、新しい概念として「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」を提唱しました。意味は、運動器の障害によって介護が必要な状態や介護が必要となるリスクの高い状態を表します。運動器とは身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称で、それぞれが連携して働いているため、いずれかひとつが悪くなっても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。ロコモティブという単語は「運動の」という意味のほか、「機関車」の意味も持つなど、能動的な意味合いを持つ言葉です。

「ロコモ」にはさまざまな症状があります。起立、歩行に不安を感じたら「ロコモ」の可能性があります。具体的には、①片足立ちで靴下が履けない②家の中でつまずいたり滑ったりする③15分間続けて歩けない④横断歩道を青信号で渡りきれない⑤階段を上るのに手すりが必要であるのうちひとつでもあてはまると「ロコモ」の可能性があると云えます。「ロコモ」の可能性がある人は、トレーニングが必要となります。「ロコモ」にはどれくらい歩けるかによっていろいろいるレベルがあります。そして、十分に歩ける人と良く歩けない人では、トレーニングの方法も違ってきます。

トレーニングその1は、開眼片足立ちです。左右1分間ずつを1セットとして、1日3セット行います。トレーニングその2は、スクワットです。いすに腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度は超えないようにします。1セットあたりこの動きを5～6回繰り返し、1日3セット行います。治療中の病気やけががあったり、体調に不安があったりする場合は、トレーニングを始める前に医師に相談してください。「ロコモかも」と思った場合は、最寄りの整形外科専門医を受診してください。