

PICK UP
ロコモティブシンドロームを知っていますか？

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）とは、骨・関節・筋肉などの身体を支えたり動かし、日常生活に何らかの障がいがある状態のことです。ロコモは子どもから高齢者まで、それぞれ

の段階や状況に応じた予防が大切です。

ロコモ症状のチェックを行い、健康状態を確認しましょう。レベルに応じた運動を習慣化するように努めることが予防につながります。

ロコモが進行すると、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。

宮崎大学医学部
整形外科 教授
ちようき 悦男

早期発見のための7つのチェック

ロコモの危険性があるかどうかを確認しましょう。次の項目に該当するものがないか、チェックしてみてください。

□ 片脚立ちで靴下がはけない



□ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である



□ 家の中でつまずいたり滑ったりする



□ 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳2パック程度）をして持ち帰るのが困難である



□ 階段を上るのに手すりが必要である



□ 15分くらい続けて歩けない



□ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでも当てはまればロコモの心配があります。
0を目指してロコモ予防に努めましょう。

※項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えてるサインです。

「ロコモサポーター養成講座」受講者募集

宮崎市はロコモについての正しい知識を持つ「みやざきロコモサポーター」を育成しています。自分自身、大切な家族や友人・職場・地域でロコモ予防に取り組みませんか。誰でも登録できます。

■日時／2月28日(日) 14時～16時
■場所／市保健所 ■定員／80人 ■料金／無料
■持参するもの／運動しやすい服装
■申し込み／電話、FAXまたはメールで、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を宮崎大学医学部内ロコモ事務局(☎85-0986、FAX84-2931、locomo@med.miyazaki-u.ac.jp)へ。

地域の皆さんで介護予防のための運動教室を開催しませんか

いきがい運動指導員と看護師を派遣し、「宮崎いきがい健康体操」の内容を盛り込んだ運動を行います。自宅でも簡単に組み入れる内容です。

■期間／4月～9月
■場所／自治公民館など団体が指定する場所
■対象／概ね65歳以上の人で構成する団体(15人以上)
■料金／指導員と看護師の派遣は無料、ただし施設利用料などの実費は団体の負担
■申し込み／電話で、申込書を長寿支援課へ請求のうえ、必要事項を書いて2月17日(水)までに同課へ。
[問] 長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

ヘルシークッキング教室

高血圧予防の講話、調理実習、試食を行います。

■日時／2月20日(土) 10時～12時30分
■場所／市保健所
■対象／20歳以上の市内在住の人
■定員／30人 ■料金／500円
■持参するもの／エプロン、三角巾、筆記用具、健診結果
■申し込み／電話またはFAXで、2月6日(土)までに健康支援課へ。多いときは抽選。
[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

歯とお口の健康相談

歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。治療は実施しません。

■日時／2月1日(月)・5日(金)・15日(月)・24日(水)9時30分～11時30分、13時30分～16時
■場所／市保健所
■対象／市内在住の人 ■料金／無料
■持参するもの／歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
■申し込み／電話またはFAXで、健康支援課へ。
[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

こころに関する講話や相談対応を行います

①精神科医による「こころの健康相談」
こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人・家族を対象に精神科医が相談に応じます。既に精神科通院している人は、主治医にご相談ください。
②統合失調症家族教室
家族や支援者が統合失調症の理解を深めるための教室です。「地域の中で生活する」をテーマにした講座と家族同士のミーティングを行います。
③うつ病等家族教室
家族や支援者がうつ病などへの理解を深めるための教室です。「精神保健福祉制度や就労支援について」をテーマにした講話と家族同士のミーティングを行います。

■日時／①1月28日(木) 13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分
②1月20日(水) 13時30分～16時
③2月3日(水) 13時30分～16時
■場所／市保健所
■対象／市内在住の人
■料金／無料
■申し込み／電話で、前日までに健康支援課へ。
[問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208



高齢者虐待防止・成年後見制度の研修会

一人で、または家族だけでがんばりすぎていませんか？
高齢者や認知症の人の介護や養護は、長くなるほど心身への負担がかかります。全ての高齢者が住み慣れた地域の中で、安心して暮らしていくために、地域ぐるみで、高齢者を見守るための基礎知識を学びませんか。

■日時／2月3日(水)14時30分～16時30分
■場所／宮崎市民文化ホール ■対象／市内在住の人
■申し込み／電話で、1月29日(金)までに市コールセンター(☎25-2111)へ。
[問] 長寿支援課 ☎21-1773、FAX31-6337

最新型の超節水商品が感謝価格
TOTO GREENMAX4.8
最新型超節水ピュアレストQR
当社通常価格213,000円 限定10セット 88,000円
工事費・処分費込み 施工保証5年付き
株式会社 TOTO/INAX/Panasonic 取扱店
九州水道修理サービス
お問合せは 0120-48-8919
ホームページ http://www.suidou-shuuri.jp
支 宮崎市島之内7343-3 営 延岡市川島町3191 休 無し(365日対応)
私たちが九州水道修理サービスは、ご家庭の水まわりを通して皆さまの快適な暮らしをお手伝いしています。当社では日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、最新型のTOTO超節水「ピュアレストQR」を温水洗浄便座(脱臭機能付き)もセットにして、先着10セットに限り、感謝価格の8万8000円で販売します。もちろん工事費や処分費は込み。さらに5年間の長期施工保証でアフターケアも万全。年間の水道代が大幅に節約可能で、しかも毎日の手入れが簡単なこの人気商品。ぜひこの機会に購入を検討してみませんか？出張・点検・見積もりは一切無料で丁寧に対応させていただきます。※価格は税別 (スタッフ一同)

温水洗浄便座もセットです!! 広告
TOTO GREENMAX4.8
※写真はイメージです。

相談窓口	こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
	人間関係	流産、死産、病気で子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと) [問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00 メンタルサポートの専門職 ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
	虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】2/12(金)14:00～16:00 弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】2/17(水)14:00～16:30 [問]宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:00は、男女共同に関する相談も)
		【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く) [問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766 高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター 障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。

