

毎日か・ん・た・ん

ロコモ予防！



保健センターだより

令和7年度Vol. 2

(令和7年5月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける
健康づくり～我孫子市～

【ロコモシンドローム（ロコモ）とは？】

骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態をいいます。

ロコモは高齢者だけの問題と思いませんか？実は、40代の5人に4人はロコモ予備軍ともいわれています。

ドキッとした あ・な・た！ まずは「7つのロコチェック」で、身体の状態をチェック！

《7つのロコチェック》

- 1. 片脚立ちで靴下がはけない
- 2. 家の中でつまずいたりすべったりする
- 3. 階段を上がるのに手すりが必要
- 4. 家のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 5. 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)
- 6. 15 分くらい続けて歩くことができない
- 7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

あなたは大丈夫？
60歳代の我孫子市民
約6割※が該当！

※市民アンケート令和5年度



手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012

1つでも当てはまれば
身体が衰えているサイン。
日常にロコトレ等を取り入れて
いきましょう！

ロコチェックに該当した方は改善するために、該当しなかった方は今の良い状態を保つために、ロコトレ（右記二次元コード参照）を取り入れていきましょう！

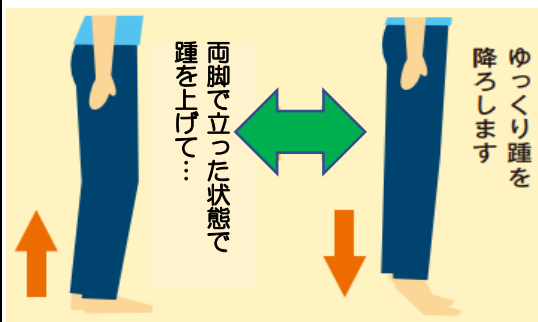
なお、昨年度の保健センターだより（令和6年11月発行）でもロコトレを紹介しているため、今回はロコトレにプラスすると更に効果的な運動を、2つ紹介します★

引用・参考：ロコモチャレンジ！推進協議会ホームページ



ロコトレにプラス① ヒールレイズ (ふくらはぎの筋肉をつけます)

※バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。



回数の目安

10～20回(出来る範囲)×2～3セット

ロコトレにプラス② フロントランジ

(下肢の柔軟性・バランス能力・筋力をつけます)

※上体は胸を張り、良い姿勢を維持しましょう。



回数の目安

5～10回(出来る範囲)×2～3セット

その後、身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す

動画やアプリ等を活用して健康づくり！！



保健センターだより



我孫子市
健康づくり動画



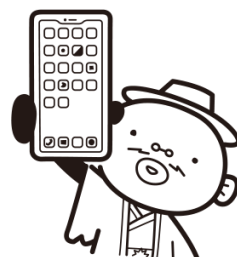
メール配信登録

市では、気軽に健康の情報を受けとったり、健康づくりに取り組めるよう、「保健センターだより（左上二次元コード）」や「健康づくり動画」（左中央二次元コード）を配信中！健康な情報を得るためにぜひ、メール配信の登録（左下二次元コード）もしてください！

健康づくり動画ではロコモ予防の体操だけではなく、ウォーキングの仕方や野菜のとり方、お口のケアについての内容等もあります。

また、「生涯学習出前講座」では、「健康いきいき体操」と題してロコモの講話やロコモ度テスト等を行っています。その他にも「知って得する 食品表示」や「知って得する 元気な歯」等をテーマにした講座もあります。詳しくは健康づくり支援課までお問い合わせを！

また、最近は歩数をカウントするだけでなく、カロリー表示や買い物等に使えるポイントが貯まったり、運動方法を紹介してくれるアプリが沢山あります。自分にあったお気に入りのアプリを見つけ、健康づくりに活用するのもひとつです。



動画やアプリ等も活用し、
気軽に楽しく、健康づくりに取り組んでみましょう！！

6024（ロクマル・ニイヨン）運動普及標語を募集

市では、国が掲げる8020（ハチマル・ニイマル）運動より1歩すすんで、若い世代から歯と口腔の健康を維持し、高齢になっても自分の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保てるよう、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標に、6024運動をすすめています。歯の健康法やむし歯・歯周病にかからない大切さを多くの方が知る機会とするため、標語を募集します。選考後、入賞した作品は我孫子市ホームページ等に掲載し、広く周知してまいります。また、最優秀作品は、千葉県が実施する2次審査会に推薦されます。

【応募詳細】

- 応募資格：市内在住・在勤・在学の方
- 応募方法：LINE 申請（右二次元コードより市ホームページ参照）
または保健センター窓口、ハガキ、封書に、標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し申込み。



LINE 申請

●**応募期限：5月28日(水)（必着）**※普通扱いの郵便物は到着まで4日程度を要するため、日数に余裕を持って投函してください。

●問合せ・送付先 我孫子市健康づくり支援課（保健センター）

〒270-1132 湖北台1丁目12番16号 Tel04（7185）1126