

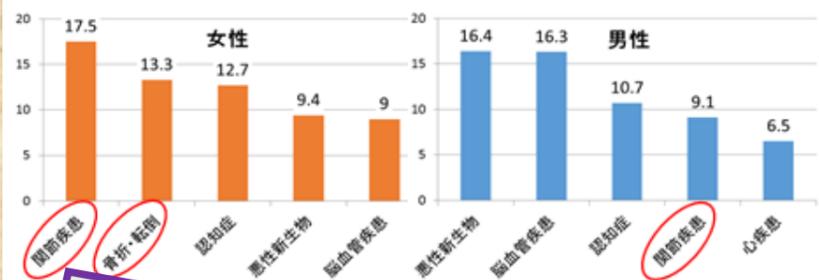
運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます
進行すると介護が必要になるリスクが高くなります

ロコモは筋肉、骨、関節等の運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態をいいます。

運動器が年齢と共に衰えると、歩行や立ち座り等の日常生活動作が困難になり、要介護状態や寝たきりを招きます。



新規要介護認定者の主な傷病割合(29年度)



女性の約3割がロコモが原因で要介護状態に！

平成29年度松戸市介護保険認定審査会会議より

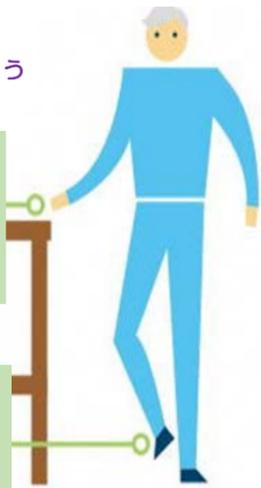
今日から始める簡単ロコモ対策

バランス能力をつける「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



下肢の筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



つま先は30度ずつ開く

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



膝が出ないように注意

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

松戸市健康推進員の役割

- ①地域の健康づくり活動の企画、実施をしています
- ②定例会や研修会などに出席し、健康づくりに役立つ知識を深めています
- ③定例会では、地域の方々の声や情報を伝え、共有し、地域の方々の健康づくりにつながるよう努めています
- ④松戸市健康づくり推進協議会等に出席しています
- ⑤松戸市の健康推進事業に協力しています



今年度の重点活動

◎ロコモ予防

・立ち上がり・片脚立ち・握力測定などのロコモテスト



■編集・発行 松戸市健康推進員協議会
(事務局：松戸市健康推進課)

《健康推進員に関するお問い合わせ》
中央保健福祉センター Tel 047-366-7489
小金保健福祉センター Tel 047-346-5601
常盤平保健福祉センター Tel 047-384-1333



健康推進員だより

第1号 平成31年3月1日



健康推進員は乳児からご高齢者まで地域の皆さんと一緒に、地域に密着した健康づくり活動を行っています。

町会長・自治会長の推薦により市長からの委嘱を受け、市内各地区で約165名が活動しています。



地区の状況に応じた様々な活動を展開中！

平成30年度 健康推進員協議会役員です！

松戸市の地区ごと、町会などで健康づくり活動をしています

今年度の健康推進員はロコモティブシンドローム(ロコモ)予防の普及を中心に、松戸市全域で健康推進活動に取り組んでいます。



健康都市連合日本支部大会

平成30年7月 健康都市連合日本支部大会が松戸市(森のホール21)で開催され、全国より各自治体で健康推進活動をしている団体が集まり、様々な情報交換と発表が行われました。

開催地の松戸市からは松戸市健康推進員の活動が紹介され「健康かるた」「笑いヨガ」「ピンピンラジオ体操」などを発表しました。



他市の推進員との交流



ピンピンラジオ体操 (小金)



笑いヨガ (常盤平)



健康かるた (中央)

各地区の活動紹介

明第1地区



松戸新田第4町会防災訓練
(北仲町公園)

和楽会
(松戸新田第一集会所)



中央保健福祉センター

矢切地区



ふれあい広場こどもまつり
(総合福祉会館)

地域の方と
沢山ふれあいました

東部地区

東部ふれあい広場
(第五中学校)



明第2東地区

ふれあい会食会
(上本郷第一会館)



大勢の方に参加して頂きました

明第2西地区



青空の下で
「ピンピンラジオ体操」

明第二地区市民運動会
(古ヶ崎小学校)



本庁地区

サロンだんらん
(市民会館)



がんばれ～!

古ヶ崎新田ふれあいサロン
(古ヶ崎新田町会会館)

ロコモと健康マイレージ
の説明をしました

歌を歌いながら、
片脚立ちに挑戦!

常盤平保健福祉センター

常盤平地区



スクワット

さわやか広場
(常盤平市民センター)



すずらん会
(常盤平体育館)



六実六高台地区

六実っ子まつり
(六実市民センター)



ラジオ体操講習会
(六実市民センター)



ふれあい広場
(第四中学校)

小中学生も一緒に
みんなでロコモ!

五香松飛台地区



松飛台まつり
(松飛台十字路交差点付近)



大勢の来場で
大いに盛り上がり
ました!

新松戸地区

オープンカフェ
(新松戸東パーク集会所)



小金保健福祉センター

花桃を愛する会
(国交省酔酔クラブ)



秋晴れの空の下、「坂川を楽しむ会」で、みんなでロコモ!

口腔体操

小金地区

★小中学生の方もたくさん
参加してくれました!

ふれあい広場
(小金小学校)



★ピアノの伴奏に合わせて、
体操しました

馬橋地区

ひまわりサロン
(馬橋東市民センター一他)



211名の方が、
健康推進員のブース
に立ち寄ってくれました

ふれあい会食会
(新松戸市民センター)



ふれあい広場
(松戸第三中学校)

ピンピンラジオ体操

立ち上がりテスト、握
力測定を実施しました

大根掘り
(江戸川河川敷)

馬橋西地区

防災フェス
(馬橋小学校)



三世代交流会
(小金南中学校)

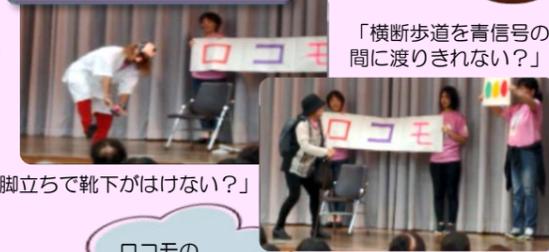
事前に学習した生徒が講師
となり、推進員と一緒に、
同校の中学生や地域の方へ
ロコモ予防を伝授



中学生も一緒に「ピンピンラジオ体操」

小金原地区

ふれあい会食会
(小金原市民センター)



「片脚立ちで靴下がはけない?」

ロコモの
「寸劇」
披露しました

福祉フェア
(小金原体育館)

ピンピンラジオ体操で
下半身強化

立ち上がりテストで、自分の
筋力を知って、体力維持に励
みましょう。

ツーステップ
テスト!