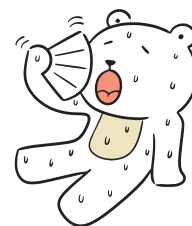


包 括 三 吉 町 南 だより

令和8年夏号
福山市地域包括支援センター三吉町南

夏を元気に乗り切るために!

熱中症も 予防しよう!



暑さに負けない過ごし方

水分補給を
忘れずに



- ✓ のどが渇く前に水分補給
- ✓ 少しずつこまめに飲む
- ✓ 冷たすぎない常温で
- ✓ 外出時は飲み物を持参
- ✓ 汗をかいたら塩分補給も

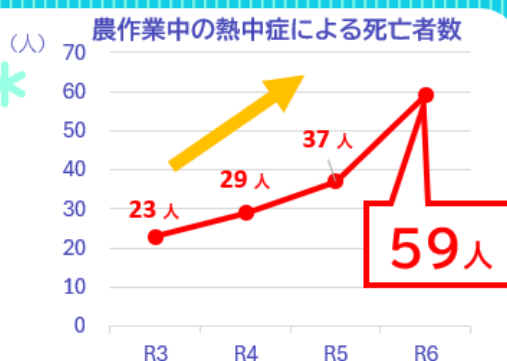
無理せず
暑さを避ける



- ✓ 炎天下での外出を控える
- ✓ エアコンを適温に保つ
- ✓ 帽子や日傘を利用する
- ✓ こまめに休憩する
- ✓ しっかり睡眠をとる

* 農作業中の熱中症が急増 *

- 近年、農作業中の熱中症による死亡者は急増しています。
- このうち、約85%が7～8月に発生しています。



ーロコモティブシンドローム（ロコモ）をご存知ですかー

私たちの身体を動かす「運動器」は、骨や関節、筋肉や神経から構成されており、それらが連携して働くことで、人は自分の身体を自由に動かすことができます。高齢期には膝の痛みや筋力の低下などの運動器の障害が増加しやすく、治療が必要となることも少なくありません。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉や骨、関節、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活に何らかの支障が発生している状態を指します。



やってみましょう！「ロコチェック」

～思い当たる症状はありますか？～

■■■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である	☐
4	 家のやや重い仕事が困難である	☐
5	 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である *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	☐

引用：国立長寿医療研究センター

このロコモティブシンドローム（以下ロコモ）が進行すると介護が必要になることもあり、予防がとても大切です。

介護が必要となる原因に、運動器の病気や障害が少なからずあることから、2007年に日本整形外科学会によりロコモティブシンドロームという概念が提唱されました。

運動器の障害は、少しずつ進行します。自分で気付くためのツールとして日本整形外科学会から「ロコチェック」が出されています。皆さんもロコチェックしてみましょう。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）



①片脚立ち
(バランス能力をつける)



②スクワット
(下肢の筋力をつける)



②'机に手をついてスクワット
(支えありで安全に行う)

【片足立ちのPoint】

- ・床につかない程度に片脚を上げる（高く上げなくてOK）
 - ・机や壁に手をついて支えてもよい（転倒防止）
 - ・目を開けた状態で行う
 - ・息を止めないようにする
- 左右1分間ずつ、1日3セットを目安に行いましょう

【スクワットのPoint】

- ・動作中は息を止めないようにする
 - ・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにする
 - ・楽にできる人は回数やセット数を増やして行って大丈夫
 - ・支えが必要な人は十分注意して、机に手をついて行う
- 5～6回で1セット、1日3セットを目安に行いましょう