



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

2月 巡回診療日程表

毎月1回は保険証の提出をお願いします

会場	診療日	診療受付時間	担当医
見立	6(水)・20(水)	午後 2:00~2:30	小嶋 智子 医師
虫崎		午後 3:00~3:30	
北小浦	13(水)	午後 2:00~2:30	
黒姫		午後 3:00~3:30	

会場	診療日	診療受付時間	担当医
鷺崎	18(月)	午後 2:00~3:00	高宮 治生 医師
願	14(木)	午後 2:10~2:40	
藻浦		午後 3:10~3:40	
北鶴島	7(木)・21(木)	午後 2:15~2:45	
真更川		午後 3:00~3:30	
江積	25(月)	午後 2:30~3:00	



保健師×モ 健康寿命を延ばすカギ!メタボの次はロコモ

ロコモは、最近注目されている新しい考え方です。メタボの原因が内臓脂肪の蓄積、ロコモは運動機能の低下が原因で起こります。メタボもロコモも、現代人の健康寿命を延ばすカギです。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰え、進行すると要介護になる危険の高い状態を言います。その兆候は40代から始まっています。まずは、ロコモーションチェックをしましょう。

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滑ったりする

3



階段を上るのに手すりが必要である

4



横断歩道を青信号で渡りきれない

5



15分くらい続けて歩けない

6



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)

7



家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。ロコモーショントレーニングについては次回紹介します。