



## 筋肉、使っていますか？

年末年始から雪模様となることが増え、今季最大の寒気という予報が連日報道されています。雪に覆われるこの時期は、外での活動が減り、自宅で過ごす時間が増えることから筋肉量が低下しやすい時期です。

### 筋肉量のピークは20歳頃

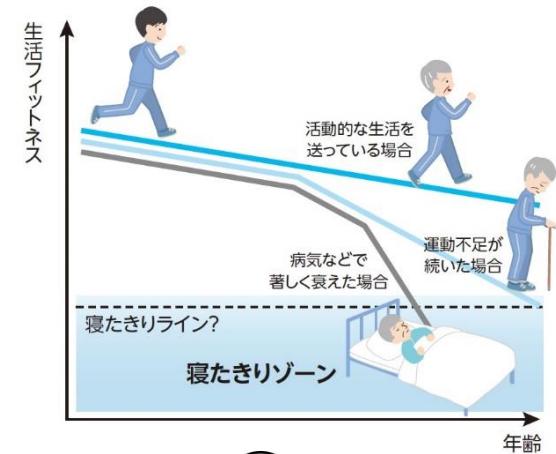
筋肉量のピークは20歳頃といわれ、そこからは誰でも徐々に減ってきます。特に減りやすいのはお腹と脚の筋肉です。

普段通りの生活をしていた場合、50歳以降、1年に1%ずつ減少する太ももの前側の筋肉ですが、実は2日間動かないでいるとそれだけで1%、1歳分の筋肉が減少することがわかっています。

太ももの前側にある筋肉は体重1kgあたり10gを下回ると正常な歩行ができないと言われていますが、入院などによって2週間動かない生活を送り、太ももの筋肉が7年分年を取ったことと同じだけ減少することで、このラインを下回ると寝たきりの状態となります。

そうならないためには日頃からの貯筋が重要。

貯筋がたくさんあれば入院したとしても寝たきりラインまで余裕ができ、退院後に自立した生活に戻ることができます。



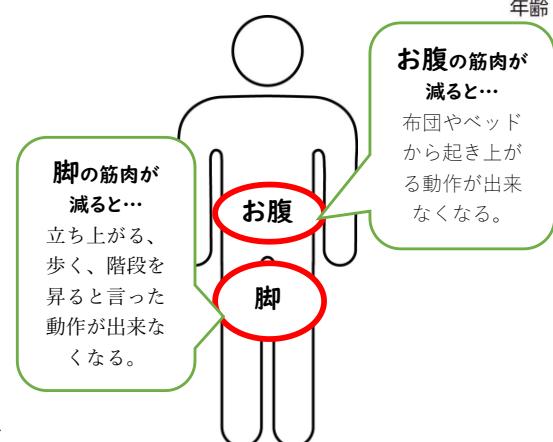
### ウォーキングだけでは「寝たきり」は予防できない

健康づくりの運動として手軽にできるウォーキング。

生活の中に取り入れている方も多いのではないでしょうか。

生活習慣病予防や心肺機能向上のための有酸素運動としては効果的なウォーキングですが、実は、将来の「寝たきり」の予防のためには、それだけでは必要な筋肉が鍛えられない、と言われています。

太ももやふくらはぎなどの脚の筋肉や、腹筋を鍛えることで、日常生活に必要な立ち上がる、歩く、起き上がるために必要な筋力を維持することができます。



### 座って膝伸ばし…つまづかずに元気に歩くためにかかせない太ももの筋力を強化

- ① 深く腰を掛け、背筋を伸ばし、両手で椅子の座面をつかむ



- ② 息を吐きながら、ゆっくりと片足をあげて膝を伸ばしたら①の姿勢に戻る。この動作を左右の足で交互に行う。この時にお腹に力を入れ、腹筋を使い後ろに倒れないようにする。



ポイント・足をあげたら、膝を伸ばしたまま少しキープするとより効果的です。

左右10回ずつ

## 2月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
ぷらっとサロン (管理栄養士の回)	13 (金)	10:00~11:30	子育て支援 センター	妊娠中の方、育児中の方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース 事業	19 (木)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	24 (火)	9:00~10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

### ☆★2月のドック結果報告会★☆

日	時	場所	健診の受診日
18日(水)	9:00~9:30	上竹野公民館	1/19の方
	9:45~10:30	鳥川公民館	1/19の方
24日(火)	9:00~10:00	中央公民館	まだ結果を受け取っていない方

### 予防接種はお済みですか？

- 麻しん風しんⅡ期(年長)
- 二種混合(小学6年生)
- 日本脳炎Ⅱ期(9歳~13歳、高校3年生)
- HPV(小6~高1)、
- 高齢者肺炎球菌ワクチン(65歳)
- 帯状疱疹ワクチン(65~100歳までの5歳刻み)の対象の方、接種は終わっていますか？



期間は3月31日までとなっておりますので、まだの方は忘れずに受けましょう。

麻しん風しんⅡ期(年中)、二種混合(小学6年生)、日本脳炎Ⅱ期(9歳~13歳、高校3年生)を  
村外の医療機関で受ける場合は、接種券が必要になります。

役場で発行しておりますので、接種日が決まったら早めに役場にご連絡ください。

### 第43回健康のつどいについて

今年の健康のつどいは3月1日に開催予定です。

第43回の健康のつどいは、アナウンサーの福澤 朗さんの講話と、  
恒例の健康づくり推進委員の皆さんによる寸劇を予定しています。

今年も申し込みなしで誰でも参加できますので、皆さんお誘いあわせのうえご参加ください。

詳しくは全戸配布されるチラシや防災タブレット、ホームページにてお知らせいたしますので、  
そちらもご覧ください。

