

春だ！体を動かそう

総看護師長 中村育美

春を感じる、爽やかな日々になりました。草花の色づきや鳥の鳴き声、春らしい風の香りに、近所を散歩してみようかという気持ちに駆られます。

しかし、心は軽くスキップしても年齢とともに体重が増え続けている私は、なかなか行動が伴いません。皆さんはいかがでしょう。私のように行動や活動が減少している人は、「運動器症候群」になっているかもしれません。

運動器症候群という言葉聞いたことがありますか。別名「ロコモティブシンドローム」といい、略して「ロコモ」と言います。ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

ロコモの原因には、次のようなものがあります。

①「関節や筋肉の疾患によるもの」  
②「加齢による運動機能の低下」によるもの

今回は②について考えてみましょう。高齢社会といわれる日本では、国民病ともいわれる「ロコモ」が、問題となつています。年齢とともに筋力が低下し、活動量が減少することで関節の動きが悪くなり、さらに行動が減少することで運動機能はどんどん悪化していきます。

厚生労働省は健康日本21を掲げ、メタボリックシンドローム








（内臓脂肪症候群）とロコモの人は、認知症を合併する場合があります。報告されています。体を動かすことは脳への刺激にも効果的という事です。そのためにも自分の足で歩き続け、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことがとても大切といえます。

日本整形外科学会が示すロコモチェックで、運動機能を確認してみましよう。

1つでもチェックが入った方は、早期予防のため、かかりつけのお医者さんや理学療法士さんなど、専門の方に相談してみるのが良いのではないのでしょうか。

私も、頑張つてロコモ予防に、運動を始めます。

ロコモチェック

-  片足立ちで靴下が履けない
-  家の中でつまづいたり滑ったりする
-  階段を上るのに手すりが必要である
-  家のやや重い仕事が困難である
-  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
-  15分くらい続けて歩くことができない
-  横断歩道を青信号で渡りきれない

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

地域包括ケアシステム構築のため、重要な機関のひとつに地域包括支援センターがあります。地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者が自分らしい生活を送ることができるように、医療・保健・福祉・介護などの機関と連携しながら支援する総合的な窓口です。高齢者ご本人はもちろん、ご家族や地域の方など悩みや困りごとについて気軽にご相談ください。

今回は地域包括支援センターの主な業務について紹介します。

■総合相談

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等の各専門職が配置されており、高齢者やその家族の相談内容に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、継続的に支援します。

■介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された人や、支援や介護が必要となるおそれが高い人を対象として高齢者が自立して生活できるよう、本人ができること、家族ができること、支援が必要なことを整理し介護保険、介護予防事業、地域の集いの場やボランティアなども視野に入れながら支援します。

■権利擁護

高齢者の人権や権利を守るため、高齢者虐待の防止や早期発見に努め、高齢者が尊厳ある生活が送れるように支援します。

■包括的・継続的ケアマネジメント

高齢者が、住み慣れた地域で自立して生活するために必要な援助、支援を行うため、民生委員や介護支援専門員などの関係機関と連絡調整を行います。もし、心身の状態に変化が起こっても、対応できるようにさまざまな支援を切れ目なく、包括的に調整します。

■どんなことが相談できるの？

例えば、「近所に住むひとり暮らしの高齢者が認知症かもしれない」、「近所である介護予防の集まりに参加したい」、「介護保険について知りたい」など高齢者に関する相談や「認知症についての講座を受けたい」、「介護への不安がある」、「介護をしている家族会に参加したい」といった介護に関することなどは、地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111 (内線328)

消費生活メモ

国民生活センターを名乗るニセ電話 絶対にお金を渡さない

国民生活センターを名乗る人から電話があり「あなたの個人情報情報が漏れて、通信販売業者など3社に登録されている。名義を変更しなくてはならない」と言われ、名義を貸してくれるというNPO法人に所属する人を紹介された。後日、その人から「震災関連の除染機械1600

万円を名義変更前のあなたの名前で購入してしまった。このままお金を払わないと、あなたも警察に捕まってしまう」と言われ、指示どおりに500万円を小包で送った。その後、心配で電話をかけたがつながらない(70歳代女性)

▼電話で国民生活センター等の公的機関をかたり「個人情報情報が漏れている」などと話し、最終的にお金をだまし取る詐欺が後を絶ちません。国民生活セン

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111 (内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00 ※入館は16:30まで  
休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日  
問 TEL72-9998

鹿児島智書師範展 in 枕崎

- 会期 4月14日(金)~16日(日)
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 観覧料 無料
- 主催 智書鹿児島師範会

青空美術館 ~親子スケッチ&写真教室

- 日時 5月14日(日) 午前9時~正午 ※小雨決行
- 場所 アートストリート「青空美術館」(国光公園~市役

参加者募集

所通り~駅通り~中央通り~出合いの広場)

- 講師 田邊真理子氏(桜山中学校教頭)、写真=池上憲二氏(全日本写真連盟会員)
- 対象 園児、児童、生徒とその保護者、一般
- 集合場所 南溟館(午前9時)
- 準備品 スケッチ=筆記用具、クレヨン、絵の具、(画用紙、画板は主催者準備)、写真=デジタルカメラ、スマートフォン等(データプリント可能なもの)

- 申込期限 5月11日(木)午後5時
- 定員 スケッチ30名、写真15名
- 申込先 南溟館

親子スケッチ&写真教室作品展

- 会期 5月16日(火)~21日(日)
- 会場 南溟館
- 観覧料 無料

新刊紹介

- 一般書  西郷隆盛、潜居(奄美大島)から帰還のみち 北川 忠武(著)
- 児童書  ぼくとベルさん フィリップ・ロイ(著) 榎田 理絵(訳)
-  銀の猫 朝井 まかて(著)
-  101人が選ぶ「とっておきの言葉」 河出書房新社(編)
-  総理の言葉 遠越 段(著)
-  羽生善治の1手・3手 詰め将棋 羽生 善治(監修)

第59回こどもの読書週間 であかい世界をのぞいてみよう

世界の、日本の、いろんなところを見てみよう。ワクワク感満載の本を展示・貸出しします。 期間 4月23日(日)~5月12日(金)

大型絵本が増えました

学校や幼稚園・保育園などの団体、育成会、読み聞かせボランティアグループなど貸出しを行います。どうぞご利用下さい。

イベント

雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成26年7月~12月分)を差し上げます。欲しかったあの雑誌があなたの元へ。お楽しみに。 日時 4月12日(水) 午前9時30分~

図書館だより No.300

市立図書館 TEL 72-9254 ホームページ http://library.makurazakinet ★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 4月11日~5月9日

日	月	火	水	木	金	土
		4月 11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	5月 1	2	3	4	5	6
7	8	9				

休館日 ☆イベント おはなしのへや 午後3時~ (絵本と紙芝居の読み聞かせ)