

健康のポイント **Check!**  
問合せ 仙北市保健課 ☎ 55-1112

今日からはじめる

# ロコモ 予防

最近こんな覚えは  
ありませんか?

- ▼よくつまずいたり転んだりする
- ▼片脚立ちができなくなった
- ▼15分くらい続けて歩くことができなくなった
- ▼階段を上るときに必ず手すりが必要である

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略で、高齢化や運動不足により足腰の筋力やバランス力が衰えることで、自分の足で歩けなくなったり、寝たきりになってしまふ危険の高い状態のことです。

す。見た目ではロコモになったかを判断することができないことから、メタボの人にもやせている人にも多いことが特徴です。さらに、骨粗しょう症や変形性膝関節症などの運動器の障がい加わるとロコモはどんどん進行していきます。

ロコモは高齢者の介護が必要になった原因の4分の1を占めています。これは原因第1位の脳卒中や、第2位の認知症と並び主要原因となっています。いつまでも自分の足腰で元気に過ごすためにも、今日からロコモ予防をはじめましょう!

## ロコモ対策

### 運動を積極的に行いましょう

- ★スクワットや腹筋などで筋肉を鍛える。片脚立ちでバランス能力を鍛える。
- ★筋肉の柔軟性をよくするためにもストレッチもしっかり行う。

### 食事で骨を丈夫にしましょう

- ★主食、主菜、副菜を基本に、バランスのよい食事を心掛ける。
- ★骨の材料となるカルシウム(乳製品、大豆製品、小魚類、緑黄色野菜、海藻類)を積極的にとる。

### 自宅での転倒を防ぎましょう

- ★電気コードなどは部屋の隅や床に固定する。
- ★階段やトイレなど、上り降りや立ち座りの動作をする場所に手すりを付ける。
- ★マットやカーペットなどを滑り止めテープなどで固定する。

## かくのだてフィルムコミッション

### ロケーションだより

Kakunodate Film Commission

#### かくのだてフィルムコミッション

(仙北市観光課内)  
☎ 43-3352

<http://kakunodate-fc.jp/>

2月8日(月)、JFC全国ロケ地フェアがベルサール西新宿イベントホール(東京都新宿区)で開催されました。F.C.全国ロケ地フェアは、フィルムコミッションと映像制作関係者のマッチングの機会です。

会場では地方ブロックのブースが設けられ、かくのだてフィルムコミッションは東北ブロックとして対応しました。各フィルムコミッションのロケ地マップやポスター等を掲示して、映像制作関係者をお迎えしました。今年の東北ブロックは例年より映画作品のポスターが多く掲示され、東日本大震災後減少していた東北での撮影案件も回復しつつあるように感じました。



JFC全国ロケ地フェア 東北ブロックブース

た。また、懇親会には、ロケ地フェアに参加することができなかった映像制作関係者も多数出席しており、情報交換等を行うことができ有意義な時間を過ごせました。ある映像制作関係者から、4月公開のCM撮影等で2月から3月は忙しい時期だとお聞きし、忙しい中、参加していただきありがたく思いました。

ロケ地フェアは、他のフィルムコミッションから情報を得たり連携を密にできる機会でもありますが、映像制作関係者には当地をPRできるチャンスです。今後も参加していきたいと思えます。

これからも仙北市全域での撮影を迎えられるようにがんばっていきなさいと思います。市民の皆さまのご協力をよろしく願います。

(会長 坂本 洋)

## 第4回 田沢湖公民館まつり



出展品鑑賞

活動報告・実演発表ほか

3/23(水)・24(木)

3/24(木)

両日共通 10:00~17:00

10:00~16:30

会場 田沢湖総合開発センター

問合せ 田沢湖公民館

日ごろの学習成果を地域に広げ、生きがいのある元気なまちづくりを目指し「第4回田沢湖公民館まつり」を開催します。

田沢湖公民館を通じて活動するグループや個人が制作した作品の展示や活動紹介。んみやもの料理教室、大正琴、コーラス、太極拳、3B体操などの実演発表のほか、秋田県庁出前講座「大人を支えるインターネットサーフティ」、相続問題に関する「あきぎんマネー講座」家族も安心、自分の引き継ぎ「など、最新の社会情報をもとに専門家から貴重なお話を伺います。ぜひご来場ください。

## 生涯学習サークル紹介

市内で活動するサークルを紹介します。参加してみたいなど活動に興味がある方はお問い合わせください。

### くりっこおはやし同好会

西木公民館を会場に「おやま囃子」を習得したいと熱意のある子どもたちが、夕方から練習し活動しているサークルがあります。メンバーは、現在のところまだ5人、人数は少ないですが、いつも楽しく、時には厳しく練習しています。指導している佐藤隆一先生は、毎週「くりっこ太鼓」も教えていますが「おやま囃子」で角館のお祭りを後世に引き継ぎたいとの思いで、子どもたちを指導しています。

開催日や時間は不定期ですが、年齢を問わず、興味のある方や習ってみたい方は、西木公民館までご連絡ください。



▼活動日時 不定期活動  
▼活動場所 西木公民館和室  
▼会員数 5人

## 生涯学習活動紹介

西木公民館

### かっこべ編み教室

春の山菜採りや畑作業に役立つ「かっこべ」を作る教室が開催されました。

冬の農閑期で、皆さん春が待ち遠しそうに先生の話を真剣に聞きながら1本、1本編んで自分オリジナルのかっこべを作っていました。中には、手提げバッグにする方や、早くかっこべを使ってみたいと、腰に提げて野菜を収穫しているポーズをとる方もいました。

この教室は定員締切後も多くの問い合わせがありましたので、来年度も開催したいと考えています。広報での募集をお見逃しなく!



オリジナルの模様を付けたりと、それぞれがお気に入りの「かっこべ」を作りました。