

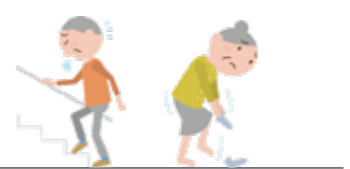
せんぼく健康ハッピー大作戦の 抽選会を行いました!!



令和2年度健康ポイント事業の抽選会を3月15日に角館庁舎で実施しました。
 応募総数は794枚とたくさんの方に応募いただきありがとうございました。
 抽選の結果、当選された方には3月中に景品を発送しています。
 今年度も保健課では、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう健康ポイント事業を企画していますので、ぜひご参加ください。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

シリーズ~第2期けんこう仙北21計画 重点分野 身体活動・運動~ 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
- 階段を上がるときに必ず手すりが必要である



ロコモ対策をしましょう!

- ① **運動**を積極的に行きましょう
 - ▶ スクワットで下肢の筋力を鍛える
 - ▶ 片脚立ちでバランス能力を鍛える
 - ▶ ストレッチを行い、筋肉の柔軟性を高める
- ② **食事**で骨を丈夫にしましょう
 - ▶ 主食、主菜、副菜を揃え、バランスのよい食事を心がける
 - ▶ カルシウム(牛乳、チーズ、乳製品)、タンパク質(肉、魚、牛乳、大豆製品)、ビタミンD(魚、きのこ類)、ビタミンK(納豆、緑色野菜)を摂る
- ③ 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
 - ▶ 階段やトイレなどに手すりを付ける
 - ▶ マットやカーペットは滑り止めテープで固定する



これらは、**運動器が衰えているサイン**です。一つでも当てはまる場合、**ロコモになる可能性があります。**

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、筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動する力が低下している状態のことです。見た目では判断できないため、日常生活に支障がないと思ってもロコモになっている可能性があります。また、進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなります。仙北市においても、介護が必要な方の約半数が腰痛・関節症などの筋・骨疾患を持っています。

いつまでも自分の足で元気に歩き続けるために、今日からロコモ予防をはじめましょう。

問合せ/仙北市保健課 ☎ 43-2252

神代診療所から 診療日程表のお知らせ

▼ 診療時間 (受付開始は、診療時間の30分前から)

曜日	診療時間		医師
月	9:00 ~ 11:30	13:30 ~ 16:30	吉岡政人先生 (秋田大学) <※1>
火	9:00 ~ 11:30	15:00 ~ 18:00	消化器外科 (秋田大学)、嘉陽毅先生
水	9:00 ~ 11:30	13:30 ~ 16:30	嘉陽毅先生
木	9:00 ~ 11:30	13:30 ~ 16:30	田口大樹先生 (秋田大学)
金	要予約		健康相談日 <※2>

<※1>月曜日は、小学生以下のお子さんは診察できません。
 <※2>金曜日は、診療を行いません。看護師による健康相談日になります。

▼ 休診日
 ● 金・土・日曜日、祝日
 ● 年末年始 … 12月29日(水)~令和4年1月3日(月)

問合せ/神代診療所 ☎ 44-2118

妊産 出産 乳幼児期

ネウボラって?
 フィンランド語で「相談する場所」が日本語に近い意味。フィンランドでは、「ネウボラ」として、かかりつけの担当者や専門職が、妊娠期から就学期まで切れ目なくサポートしています。

【電話相談/仙北市保健課】
 《固定電話》☎ 43-2252
 《携帯電話》☎ 080-2813-0835

仙北市ホームページはこちら!

子育て世代包括支援センター
仙北市版ネウボラ

な い ろ 通信

子どもの発達には遊びが欠かせません

① 外で歩く、走る
 体力の向上、からだを機敏に動かす力、瞬発力、判断力など鍛えることができます。

② 自然にふれる
 触覚や視覚、聴覚などを刺激し、好奇心、想像力なども膨らませることができます。

③ 大人が考えつかないような発想をする
 これは子どもの脳が柔軟で創造性にあふれているからです。創造性や、柔軟性を養うためには子どもを時には自由に外で遊ばせることも大切です。

子どもにとってなぜ遊びが必要なの?
 幼児期(1歳前後から5~6歳)は一生のうちで最もいろいろなことを覚え、身につける時期です。人間の行動の基本的なものは、幼児期に獲得されるといわれています。遊びをとおして学ぶことができます。

子どもにとつてなぜ遊びが必要なの?
 子どもにとつての遊びは心身の成長に欠かせません。食事、睡眠、排泄などと同じくらい重要なものです。子どもは年齢や、脳の発達に合わせて様々な遊びを取り入れていきます。遊びのなかで、楽しさや、心地よさ、失敗するなどの体験が子どもの脳を育てるのに重要です。

からだを使った遊びをしましょう
 今、子どもたちは、からだを使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)が問題になっています。座っている時間や、テレビやスマホを見ている「スクリーンタイム」が長いと、健康リスクを高めることが分かっています。

体力や運動能力を育てる外遊び
 1 外で歩く、走る
 体力の向上、からだを機敏に動かす力、瞬発力、判断力など鍛えることができます。

これから暖かくなり外遊びに最適な季節となります。時間を見つけて親子の会話や体験を共有しましょう。