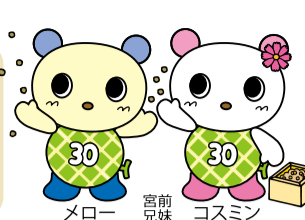


宮前区統計データ  
(平成29年1月1日現在)

人口 22万8,135人  
世帯数 9万6,511世帯



人が好き 緑が好き まちが好き

# みやまえ



宮前区  
シンボルマーク



MIYAMAЕ

区の花「さくら」  
区の花「コスモス」

2017(平成29)年 2月1日 発行

【総合案内】 ☎856-3113

2月号

かわさき市政だより宮前区版 ●発行: 宮前区役所 〒216-8570 宮前区宮前平2-20-5 ●編集: 宮前区役所企画課 (☎856-3133 FAX)856-3119)

## 健康寿命をのばそう ~40代から始めるロコモ予防~

### ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

加齢や生活習慣により、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると、将来的に介護が必要になるリスクが高まります。筋力やバランス能力の低下で、転倒・骨折を招き、それが寝たきりのきっかけになってしまうことも。

### 40代でロコモ予防はまだ早い?

ロコモは高齢者の問題だと思える人もいるかもしれませんが、筋力や骨密度のピークは20代から30代。早い人は40代からロコモの兆候が出始めるとも言われます。仕事が忙しく生活が不規則になったり、家事や育児で忙しく自分のケアを後回しにしてしまいがちな世代だからこそ、運動習慣や食習慣を見直し、意識的にロコモ予防に取り組みましょう。



「最近、体が重いなあ」「20代の頃のようにはいかないなあ」と感じている皆さん。年齢のせいだとあきらめていませんか。いくつになっても元気で自立した生活を送るには、「今」が肝心です。日頃の生活を見直し、今日からできることを少しずつ始めてみましょう。

問区役所地域支援担当 856-3302、FAX856-3237

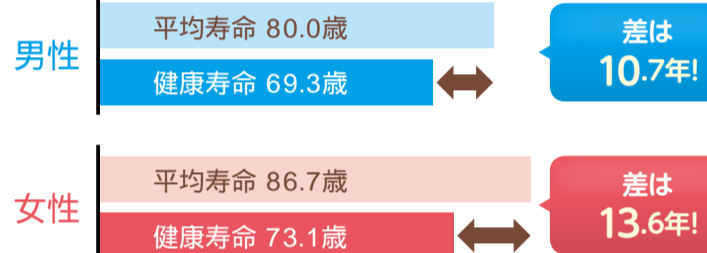
### 「平均寿命」と「健康寿命」にはこんなに差がある!

せっかく長生きするのなら、元気で長生きしたいなあ。

健康上の問題で制限されることなく日常生活が送れる期間のことを「健康寿命」と言います。「平均寿命」と「健康寿命」の差は、なんと10年以上。「健康寿命」を延ばすためにも、ロコモ予防が重要です。



川崎市における平均寿命と健康寿命(平成22年)



「かわさきいきいき長寿プラン(平成27~29年度)」から抜粋

### さっそく今日からロコモ予防!

#### 今すぐできる、簡単ロコトレ

「片脚立ち」で  
バランス能力アップ  
左右1分間ずつ1日3回

転倒しないようにつかまるものがある場所で

床につかない程度に片脚を上げる。背筋はまっすぐに



「スクワット」で  
下肢筋力をつける  
深呼吸するペースで、5~6回繰り返す。1日3回

ひざがつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引きながら体を沈める  
肩幅より少し広めに足を広げる



### 仲間と一緒に

一人ではなかなか続かない運動も、家族や仲間と一緒になら楽しく続けられます。区内のいろいろな公園で開催されている公園体操や、市民館・スポーツセンターでのサークル活動、スポーツ教室に参加してみても。また、区ではさまざまなウォーキングイベントも開催しています。



### 日常生活のなかでできる運動

今より10分多く体を動かすだけで健康寿命は延ばせます。無理せず、自分のペースで毎日続けましょう。

- 職場で
  - バスや電車を、一駅前で降りて歩いてみる
  - 歩幅を広くして早く歩く
  - なるべく階段を使う
  - 仕事の休憩時間に散歩する
  - デスクワークの合間にロコトレ、ストレッチ
- 家で
  - 車での移動をやめて、自転車や徒歩に切り替える
  - 家事やテレビの合間に「ながら体操」
  - 近所を散歩する

ロコモについては、日本整形外科学会のホームページに詳しく掲載されています。ロコモ度テストなども。

### こちらもチェック!

「みやまえ坂道ウォーク」  
坂道を歩いて健康に。

「みやまえ健康サポートブック『こつこつ』」  
健康づくりのヒントに。

どちらも区ホームページからダウンロードできます。

### 宮前区防災フェア2017「市民広場に「防災キャンプ」出現!

アウトドアスキルを活かして災害を乗り越える知識を、親子で楽しく身につけましょう。

日時 3月4日 10時~15時 場所 宮前市民館、市民広場

内容 防災関連の展示や、防災キャンプ体験(ツアーは要事前申込) 起震車、煙体験、子どもも楽しめる「防災映画会」など。詳細はホームページか区役所で配布中のチラシで。



STEP CAMP代表の寒川氏

防災体験ツアー[事前申込制]  
10時半~12時半 13時~15時  
水のろ過や火起こし、防災食作りなど。各回親子10組。  
問2月15日9時から直接か電話で区役所危機管理担当 856-3114、FAX856-3280。[先着順]

### 地ケア推進 宮前区民シンポジウム『これからも生き生き暮らしていきたい、このまちで』

日時 3月11日 13時半~16時  
場所 宮前市民館 大会議室 定員 150人  
内容 聖マリアンナ医科大学と田園調布学園大学による「医療・福祉に関する住民意識調査」の結果報告や、区民参加型ワークショップ報告、「老前整理」で知られ、テレビなどでも活躍

中の坂岡洋子氏の講演。  
問2月15日から電話かFAXで区役所地域ケア推進担当 856-3300、FAX856-3237。[先着順] 手話通訳ご希望の方は、2月22日までにお申し込みください



坂岡洋子氏

### 第278回 みやまえロビーコンサート

歌唱コンテスト優勝! 演歌&ポップスの歌姫登場

日時 2月28日 13時~13時45分  
場所 有馬・野川生涯学習支援施設 (アリーナ) 2階集会室  
出演 乾英里香 曲目「華よ咲け」他  
問区役所地域振興課 856-3134、FAX856-3280



