

# 検診☆きらり☆ニュース



## ロコモ予防で、健康長寿。元気で素敵な明日のために！



### ロコモティブシンドロームご存知でしょうか？

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、そのリスクが高い状態のことです。略して“ロコモ”といいます。**50歳を過ぎると7割以上に可能性があります。**誰でも加齢とともにリスクが高まるものなので、早めに対策を始めることが大切です。

### ロコチェックをしてみましよう。

- 片足立ちで靴下がはけますか？
- 家のなかでつまずいたり滑ったりしませか？
- 階段を昇るのに手すりが必要ですか？
- 横断歩道を青信号で渡りきれますか？
- 15分くらい続けて歩けますか？

ひとつでもあてはまれば、**ロコモである心配があります。**

### ロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

「目を開けての片足立ち」何秒続けられますか。30秒しかできないようであれば、体が70歳以上に高齢化している可能性があります。片足立ちが長くできる人ほど転倒や骨折をしにくく、継続すれば骨粗しょう症の予防にもなります。



#### 【方法】 開眼片足立ち

- ①左右1分ずつ1日3回行いましょう。
- ②手すりなど何かにつかまりながらやるのもいいです。

#### 骨塩定量検査のご案内

骨粗しょう症は骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨がスカスカになると、わずかな衝撃でも骨折をしやすくなります。骨塩定量の検査は、微量の放射線を使い骨粗しょう症などを診断することができます。料金は、5880円です。不安のある方は、できるだけ早く治療や骨折予防対策を始めましょう。

【お問い合わせ先】 公立岩瀬病院 検診科 0248-75-3111

#### バナナココアジュース



バレンタインの時期に

#### 便秘の人にすすめ

【材料（1人分）】 ☆食物繊維たっぷり☆

バナナ1本・レモン汁少々・ヨーグルト1/4カップ・牛乳カップ1/4・ココア小さじ2・熱湯大きじ2杯・水1/8カップ 【作り方】 ①バナナは皮をむき、レモン汁をふり、適当な大きさに切る。②ココアを熱湯で溶く。③ ①と②、牛乳、ヨーグルト、水をミキサーにかける。④好みで氷を入れる。