



保健福祉だより

◎健康福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

ロコモティブシンドロームを ご存じですか？

ロコモティブシンドロームとは？

日本整形外科学会が平成19年に提唱したもので、「運動器の障害により、要介護になるおそれが高い状態」を言い、略して「ロコモ（運動器症候群）」と呼ばれます。

運動器に支障をきたすと、歩くのがおっくうになり身体活動が減ったり、食欲が落ちたり、閉じこもりがちになるなど、生活全般が不活発になり心身の衰弱ひいては寝たきり状態を招きます。介護が必要な高齢者の増加にロコモが関係しているのです。

ロコモの原因は？

○運動器自体の疾患

骨や関節、筋肉等の運動器疾患により、痛み、関節を動かす範囲の制限や

筋力低下等でバランス能力、体力、移動能力が低下します。

○加齢による運動器機能不全

年をとると、身体機能が衰え、持久力、運動速度の低下や反応が鈍くなります。特に筋肉量は20〜30歳代がピークでそれ以降は年々減少していきます。筋肉量が減少すると筋力も落ち、転倒しやすくなります。

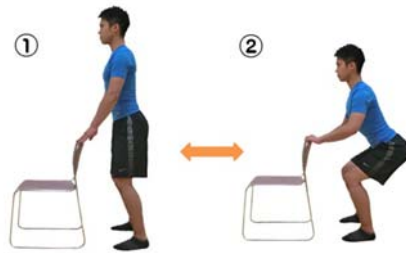
ロコモを予防するためには？

①若い頃から体を動かすことで骨を丈夫にしましょう。

②適正な体重を保ち、膝に負担がかかるのを防ぎましょう。

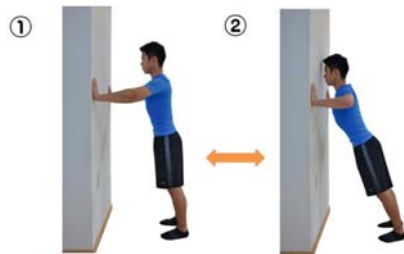
③足腰を鍛えることで筋力の維持・向上を図りましょう。
家でできる運動を紹介します。

『スクワット(お尻・もも)』



- ①足を肩幅よりやや広めに開いて立ちます。つま先をやや外側に向け、膝を軽くゆるめて、お腹を凹ませた状態で手はイスの背もたれなどに置きます。
- ②目線、胸を前に向けたまま、つま先よりも膝が前に出ないように3秒かけてゆっくりお尻を後ろに突き出し、3秒かけて①の体勢にゆっくり戻ります。

『プッシュアップ(胸、肩、腕)』



- ①壁から30cm位離れた所に足を少し開いて立ちます。胸の高さで壁に手をつけ肩幅の1.5倍位に手を開き、指先をやや内側にして、お腹を凹ませ体を板のようにします。
- ②脇が開き過ぎないように(肘の角度が70°位)3秒かけてゆっくり肘を曲げて壁に体を近づけ、胸の張りを感じながら3秒かけて①の体勢にゆっくり戻ります。

『片足立ち(下肢、バランス)』



転ばないようにイスの背もたれやテーブルにつかまります。片足を前に上げ30秒〜1分間を目標に静止します。反対の足も同様に行います。

【お問い合わせ】電話2-2222-1
かかります。

登録料金 半年券1,000円
一年券2,000円
毎回温泉入館料(500円)がかかります。

【料金】
門別とねっこ館利用案内)
【営業時間】 10時00分〜20時30分
【休館日】 毎週月曜日
【対象】 高校生以上の方

門別とねっこ館では、健康運動実践指導者などの専門家から、自分に合った運動メニューの作成や運動指導が受けられますのでご利用ください。

高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成について

昨年から定期の予防接種となりました。
今年度対象の方には、個別にご案内をしています。

【定期接種】

●対象者

日高町に住所を有し、次のいずれかに該当する方。

いずれも、過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方や、他町の医療機関で高齢者肺炎球菌予防接種を受けた方は対象となりません。

- 1 平成26年度から平成30年度までの間は当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方（平成27年度に関しては表1を参照してください）
- 2 満60歳から満65歳未満で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※平成31年度以降の対象者については、改めて国で検討することとなっています。

表1 平成27年4月1日～平成28年3月31日までの対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生の者
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生の者
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生の者
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生の者
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生の者
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生の者
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生の者
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日生の者

●助成額 全額

※対象者の方へは、案内文書を送付しておりますので、ご覧ください。

【日高町独自の任意助成事業】

日高町に住所を有し、満70歳以上で定期接種対象以外の方

過去に町の高齢者肺炎球菌予防接種費助成を受けたことのある方は対象となりません。

〈申し込み〉医療機関に直接お問い合わせください。

〈助成方法〉①指定医療機関で接種した場合：町から1人につき5,000円を医療機関に支払いますので、予防接種を受ける方は、医療機関が定める金額から5,000円を差し引いた額を自己負担として医療機関窓口で支払ってください。

②指定医療機関以外で接種した場合：償還払いとなります。領収書、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を受付窓口で行ってください。

〈指定医療機関〉鎌田病院、医療法人社団沙流都外来、門別国保病院、勤医協厚賀診療所、日高国保診療所

〈償還払受付窓口〉日高町役場健康福祉課、総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

※対象にならない方は、これまでどおり全額自己負担となります。

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康福祉課 健康づくりグループ

電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ

電話 01457-6-3173