



ホッカイドウ競馬2014が開幕！ 門別競馬場に大勢のファンが来場

4月23日、ホッカイドウ競馬2014シリーズが開幕しました。

初日は晴天にも恵まれ、午後2時の開門と同時に大勢のファンや町民が門別競馬場を訪れ、待ちわびたレースに歓声が飛び交いました。

開幕からゴールデンウィークまで、開幕サンクスデーと春のケイバまつりとして、ひだか特産市や北海道ご当地グルメ屋台、たくさんのイベントなども開催され、大盛況でした。

ホッカイドウ競馬「グランシャリオナイター」は11月13日まで80日間開催される予定です。



「第16回中山グランドジャンプ(G1)」優勝！ アポロマーベリック障害G1連覇！

4月19日、中山競馬場で開催された中央競馬G1競走、第16回中山グランドジャンプで字平賀の藤本友則牧場生産馬アポロマーベリック号が優勝し、牧場には多くの関係者が訪れて祝福しました。

好スタートを切ったアポロマーベリック号は、巧みな飛越で終始先頭を走り、最後の直線では後続を引き離し5馬身差での圧勝となりました。

写真提供 JRA日本中央競馬会



「第26回かしわ記念(G1)」優勝！ コパノリッキー G1・2勝目！

5月5日、船橋競馬場で開催された地方競馬G1競走、第26回かしわ記念で字福満のヤナガワ牧場生産馬コパノリッキー号が優勝し、牧場には多くの関係者が訪れて祝福しました。

コパノリッキー号は、後ろでレースを進め、4コーナーで外から並びかけると直線で抜け出し、2馬身差をつけて勝利しました。

2月23日に開催された、中央競馬G1競走フェブラリーステークスに続き、G1・2勝目となりました。



日高町門別野球協会 45年の功績へ感謝をこめて！

4月24日、日高町門別野球協会の総会が開催され、役員改選があり鎌田幸雄会長が、平成26年3月をもって勇退されました。

門別野球協会設立から45年もの長きにわたり、会長を務められた鎌田幸雄氏のご功績に対し、協会から感謝の花束が贈られました。

また改選において、30年余り協会にご尽力された元島勝利氏、藤谷敏行氏が副会長を、菅野厚氏が理事長を勇退されました。



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

介護の予防について

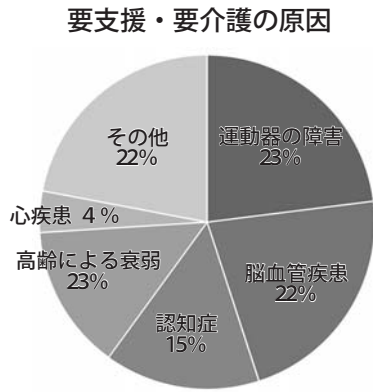
ロコモ・メタボ・認知症予防

超高齢社会が進むなか、健康寿命（介護を必要とせず自立した生活ができる生存期間のこと）を延ばすことは重要課題です。

日高町の65歳以上の人口は、4000人弱で人口の30%を占めます。そのうち要支援者が5・4%、要介護者が14・5%の認定を受けています。

要支援・要介護の主な原因

- ① 運動器の障害
- ② 脳血管障害
- ③ 認知症



運動器の障害は、筋力の低下・バランス能力の低下による骨折・転倒・変形性膝関節症・変形性腰椎症・脊椎損傷などの関節障害によるものです。

「ロコモ」って知っていますか？

メタボリックシンドローム（メタボ）という言葉はすっかり馴染みになり、内臓脂肪により引き起こされる高脂血症・糖尿病・高血圧・肥満などいわゆる生活習慣病が複合した状態で、脳血管疾患や心臓病などを引き起こします。

これからお馴染みになってほしいのはロコモティブシンドロームという言葉です。『ロコモ』と呼ばれています。

ロコモとは、運動器の障害により移動能力に低下をきたし、要支援・要介護の状態になる危険性のある状態のことです。

ロコモ・メタボ・認知症の関連

メタボとロコモは関連性があります。メタボは生活習慣病の発症により身体機能の低下やバランス障害、歩行障害をきたし、高度な肥満があるほど転倒の危険性が高くなります。また、体重の重力で膝に負担がかかることで、ロコモを併発する恐れもあります。反対にロコモが発症した場合思うように体が動かせず運動する機会が減少することでメタボのリスクを高めることにつながります。さらに

メタボにより動脈硬化が進み、ロコモのために活動性が低下すると認知症の発症にもつながることが確認されています。このようにロコモ・メタボ・認知症は密接な関係があります。

楽しく、元気に過ごすため

介護を受けないで、自立した生活を過ごすために、メタボ・ロコモ・認知症を予防することが大切です。

予防のポイントは、40代50代の中期に運動習慣をつけることです。運動習慣のある人のほうが認知機能低下の危険性が有意に低下するからです。もうひとつのポイントは、メタボの予防でエネルギーを消費することを目的とするならウォーキングを、糖尿病などの代謝性疾患や心臓病や高血圧などの循環器疾患を予防することが目的なら有酸素運動が効果的です。ロコモの予防は筋力運動やストレッチ運動・ふまねっと運動を認知症予防には運動量は多くなくても笑える楽しいゲームやレクリエーションが効果的です。

町では、介護を予防し、自立した生活を過ごすため、ロコモ・メタボ・認知症が重症になるのを予防するために各種事業を実施しているので、お問い合わせください。

《門別地区》

とねっこ館にて、個別指導・健康教室等を実施しています。

電話 014561212221

《日高地区》

道の駅サンポッケでストレッチや筋力運動などを実施しています。

電話 014571613173

日高地区で実施しているニコニコ教室を紹介します。

みんなでストレッチ体操



楽しくレクリエーション

