

# イワくんの ちょっとイワせて

第2回



イワくんどうしたの？

最近目にするロコモティブシンドローム(以下ロコモ)って、調べてみたら、筋肉や骨などがだんだん衰えてきて、日常生活に支障がでてくることなんだね。そうすると介護の心配も出てくるけど、どうしたら予防できるかなあ…。



イワくん勉強中！

筋力は 30代後半から徐々に低下、50代に入ると一気に加速

- ・片足立ちで靴下がはけない
- ・掃除機をかけた後、ふとの上げ下ろしなどが困難

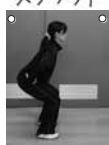
心当たりがあれば、ロコモの可能性あり

↓  
「要介護状態」の黄色信号！

↓  
筋力をきたえよう

つら  
つら…

スクワット



片足立ち



イワくんわかった？

そうか！ロコモにならないためには、今のうちから運動習慣を身につけて、足腰の筋力をきたえることが大事なんだね。

スクワットも片足立ちも食器を洗いながらでもできるくらいに手軽だし、すぐに始められるよね。そうやって、ちょっとした合間にできるから、続けやすいよね。

支えが必要な人は、イスの背に手をかけながら片足立ちをしたり、イスからゆっくりと立ち上がり座る動作を繰り返したりしてもいいよ。高齢になっても元気に動けるように、無理のない範囲で始めて、「健康寿命」を延ばしましょう。



## 人の動き (平成 27 年 1 月 31 日現在)

- 住民基本台帳 人 □ 総数 85,974人(前月比 - 80)
- 男 40,344人(前月比 - 29)
- 女 45,630人(前月比 - 51)
- 世帯数 42,227世帯(前月比 - 16)

## 岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号  
 ☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977  
 ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

- ▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
- ▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の  
表紙

まだまだ遠いわあ  
さあ~どンドン歩くわよ~

発行・編集 岩見沢市総務部秘書課広報係