

ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防で、 自立して生活できる期間“健康寿命”を延ばしましょう！

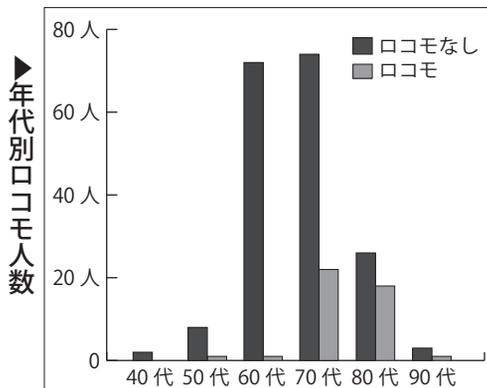
～ロコモ健診結果のお知らせ～

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要となる危険が高まります。

町では、今年度から特定健診などを受けた人を対象に、転倒や骨折歴、骨密度、筋肉量、握力、姿勢、歩行検査を測定する鳥取大学医学部との共同プロジェクト「足腰いきいきロコモ健診」を始めました。

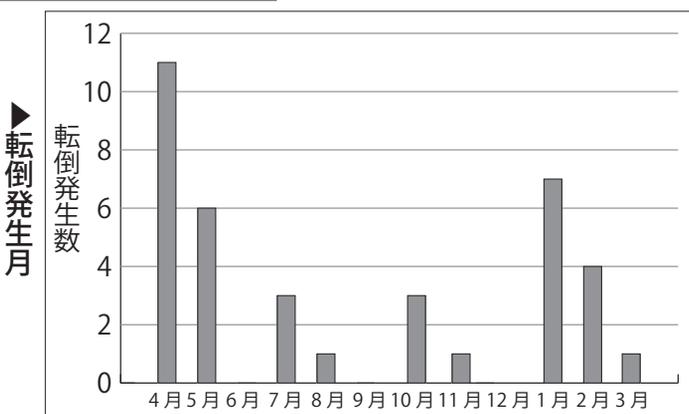
平成26年5月29日、30日、6月4日に男性82人、女性141人、合計223人に受診いただきました。ご協力ありがとうございました。その結果をお知らせします。

2. 転倒は春・冬に多い
この1年間に転倒した人は38人（17％）で、場所は屋外が28人（74％）、季節は春（4月・5月）が最も多く、2番目は冬（1月・2月）の順でした。時間は午前10時台が最も多くありました。転倒者



1. ロコモ罹患率
（今後運動器の問題で要介護になる可能性を示す歩行内容など、5つの質問から集計）
ロコモありは41人（18％）で、女性に多く70歳代から急激に増加しています。また、転倒歴、視力低下の自覚、変形性膝関節症、変形性股関節症、骨粗しょう症と診断された人が多い傾向でした。

3. 足腰の痛みについて
参加者の3人に2人が足腰に痛みがあると答え、ロコモありではその割合が高い状況でした。ところが、痛みによる生活機能制限は低く、歩行状態や筋力などは維持されていることから、痛みを抱えていることから、痛みを抱えつつも活発に日常生活を過ごされ、運動機能は比較的維持されている人が多いことが推測されました。



の1割は骨折し、2人が大腿骨近位部を骨折されていました。

4. 骨粗しょう症予防が大切
骨粗しょう症疑い（31％）、骨量減少疑い（29％）を合計すると約6割の人に骨粗しょう症の疑いがありました。該当者には結果をお知らせしましたが、今後予防がますます重要となっています。

5. ロコモを予防しましょう
冬にも体操を
ロコモ体操として「片足立ち」や「スクワット」をしたり、日々の生活の中で歩幅を広めたり、少し早歩きを試してみたり、少し体に負荷を与えることでも運動になります。毎日、10分でも構いませんので、継続することで筋力が付いたり、体が動きやすくなったりします。すでに痛みがある人は、無理のない範囲で行いましょう。運動不足になりがちな冬にも、こまめに運動して転倒の多い冬・春を乗り切りましょう。

▼骨・筋力を丈夫にする
食事・カルシウム・ビタミンD・タンパク質を取

6. 町では来年度も「足腰いきいきロコモ健診」を行う予定です。 集団で行う特定健診および後期高齢者健診を受診された人が対象となります。この研究結果は町の介護予防の取り組みに生かしていきますので、引き続きご協力をお願いします。

【参考文献】松本浩実ほか「平成26年度 日野町足腰いきいきロコモ健診統計報告書」

りましょう。
骨を丈夫にするには、カルシウムとサケやキノコ類に含まれるビタミンDを多く取りましょう。また、タンパク質も骨や筋力を構成する大切な栄養素です。高齢になると摂取量が減りがちになるため、しっかりと取るよう心がけましょう。

◀健診の様子（筋肉量などを測定中）



おしえて！相談員さん

「ブラックリストってどんなもの？」

ブラックリストという言葉をよく聞きますが、実際はどんなものでしょう。これはクレジットカードやローンでの延滞情報や多重債務、自己破産といった信用上の事故情報をまとめたものです。

金融機関はこの情報を共有することで新たな不良顧客の発生を防ぐことができます。ただ、ブラックリストというものは実際にあるのではなく、個人信用情報機関に「事故情報として登録されている状況」をブラックリストに載っていると表現しているのです。

例えば、以下の場合にはブラックリストに載る可能性があります。

1. 謝金返済の延滞
2. 自己破産などの債務整理
3. 携帯電話などの料金支払い

◆スマートフォンなどの機器本体を分割払いにしているケースはそれを含めた携帯料金が未払いになると、併せて延滞となり事故情報として登録されます。滞納して契約解除になると、新たに別会社に契約申し込みしたときに断られる可能性があります。

いったんブラックリスト（＝事故情報としての登録）に載ると、5～10年は掲載されたままとなり、その間はクレジットカードを作ることや借り入れができません。もし心当たりがないのにカードの申し込みを断られた場合は、個人信用情報機関（割賦販売法・貸金業法指定信用情報機関（CIC）/ 電話 0570-666-414 や日本信用情報機構（JICC）/ 電話 0570-055-955）に連絡し、情報開示してもらいましょう。

※消費生活相談員が地域の集会に出かけ、最近の相談事例などをはじめ、お役に立つ情報を出前講座します。お気軽に申し込みください。

※困ったなと思ったら、あきらめずに日野町消費者生活相談窓口へ

▶消費生活相談窓口直通ダイヤル（電話 72 - 0336）※役場産業振興課内



平成 27 年度 日野病院組合看護師育成奨学金のお知らせ

奨学生を募集します

【募集期間】

2月2日（月）～2月27日（金）まで



日野病院組合では、看護師の業務に従事しようとする看護学生に、修学に必要な資金を貸し付ける奨学金制度を設けています。

将来、日野病院組合に就職した場合、奨学金の返還を免除する規定もありますので、気軽にお問い合わせください。

【問合せおよび応募先】日野病院組合 日野病院 総務課

〒689-4504 日野郡日野町野田 332 番地

《電話》72-0351 《ホームページ》<http://www.hinohp.com/>