

健康 知って得情報

ロコモ予防で健康寿命をのばそう!
(担当：保健福祉課)

【ロコモティブシンドロームとは】

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えた状態のことです。

ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりや介護が必要になる恐れがあります。

誰もがロコモになる可能性があります。早い人では40歳代から、ひざ痛や腰痛などの兆候が表れ始めます。

ロコモにならないためには、日頃から足腰を動かす習慣を身に付けることです。ひざなどに痛みを感じたら、放置せずに早めに病院へ行きましょう。

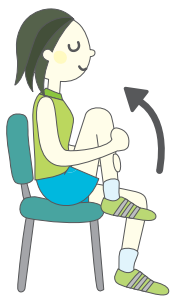
○あなたは大丈夫？

7つのロコモチェック

- ① 片足立ちで靴下が履けない
 - ② 家の中でつまづくことやすべることがある
 - ③ 階段を上るのに手すりが必要である
 - ④ 家のややきつい仕事に困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
 - ⑤ 2キロ程度の荷物を持つのが困難（1リットル牛乳パック2本分）
 - ⑥ 15分くらい続けて歩けない
 - ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- この7つの項目のうち、ひとつでも思い当たる方はロコモ予備軍です。早めのロコモ対策が必要です。

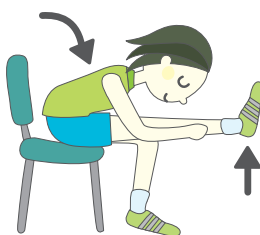
【効果的な予防体操】

- ① お尻ストレッチ
お尻がずり下がらないように椅子に深く座り、片脚ずつひざを胸にひきつけるように手で引き上げる。



② 太もものストレッチ

椅子に浅く座り、片脚を伸ばしてひざをまっすぐ伸ばし、つま先を上げる。背中が丸くならないように意識し、股関節から上体を前方へ倒す。



③ スクワット

椅子に座るようなイメージでゆっくりとひざを曲げて腰を落とし、ゆっくりとひざを伸ばしながら立ち上がる。



ロコモに有効なのは、「筋力」「柔軟力」「バランス力」の強化です。

町では運動不足になりやすい冬期間、70歳以上の方を対象に運動教室を開催します。簡単な体操を毎日コツコツ行うことが、ロコモ予防にもつながります。ぜひご参加ください。

新十津川 農業高校通信

H26.11 No.80

親睦茶会に参加して

私は茶道部で部長を務めています。先日、茶道部の活動の一つである、親睦茶会に部員2人と一緒に参加してきました。

親睦茶会は、滝川文化センターで行われる、他校の茶道部の生徒やお茶の先生方が集まるお茶会です。滝川市内の高校や中学校だけではなく、保育所の子どもたちも参加し、一番遠いところでは富良野市から参加している学校もありました。

今までの練習の成果を発揮できる大切なお茶会なので、「自分が習っていることはきちんとできるようにしよう」と思いました。

このお茶会では、お客さん役の生徒と実際にお茶を出す生徒に分かれて、お茶をいただく作法、お茶やお菓子を出す作法を行います。

今年は参加人数が去年よりも多く、自分が出られる心配でしたが、私もお客さんにお茶を出すことができました。

しかし、お茶を出した後、2歩下がりが、礼をするのですが、緊張してその決まりを忘れてしまい、指導してくれた先生に怒られてしまいました。

今回のこの反省を忘れずに、これから茶道部の部長として後輩のお手本となるように、がんばりたいと思います。

2年 小川 望
(写真右)



11/15(土)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ) 児童館「カレンダー作り」(13:30～児童館) おはなしころりん『おながく』のおはなし(14:00～図書館) アザレアコーラス定期演奏会(14:00～ゆめりあ)
16(日)	秋の集団健診(6:00～ゆめりあ) 乳がん・子宮頸がん検診(7:30～ゆめりあ)
17(月)	
18(火)	新小ブックフェスティバル(10:30～新小)
19(水)	年末調整説明会(14:00～改善センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
20(木)	ふるさと学園大学30周年記念講演(13:00～ゆめりあ)
21(金)	第12回子育てスクール(10:15～13:00～改善センター)
22(土)	
23(日)	
24(月)	
25(火)	
26(水)	「税に係る標語展」(～12/14 改善センター) 第13回子育てスクール(10:30～子育て支援センター) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 北海道日本ハムファイターズ応援大使来町(17:30～ゆめりあ)
27(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) シニアいきいきクラブ「プリザーブドフラワー教室」(13:30～ゆめりあ)
28(金)	
29(土)	親子クッキング(9:30～ゆめりあ)
30(日)	

12(金)	
13(土)	新中歌声交流会(9:30～ゆめりあ)
14(日)	第9回赤い羽根チャリティカラオケ(13:00～ゆめりあ)
15(月)	
16(火)	
17(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 仲間づくり子ども会議(15:30～改善センター)
18(木)	
19(金)	びよびよきっす「クリスマス会」(10:30～子育て支援センター)
20(土)	児童館「しめ飾り」(13:30～児童館) おはなしころりん『冬のよる』のおはなし(14:00～図書館)
21(日)	そらち音楽フェスティバルin新十津川(10:00～ゆめりあ)
22(月)	
23(火)	
24(水)	介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
25(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
26(金)	小中学校冬休み(～1/14) やまびこ①(10:00～ゆめりあ)
27(土)	
28(日)	
29(月)	図書館休館(～1/6) やまびこ②(10:00～ゆめりあ)
30(火)	改善センター・ゆめりあ休館(～1/5)
31(水)	役場年末年始閉庁(～1/5) スポーツセンター休館(～1/5) そっち岳スキー場年末年始休業(～1/1) ごみ収集年末年始休み(～1/4)

12/1(月)	
2(火)	クリスマス絵本展(～12/25 図書館)
3(水)	新小参観日(低学年)(13:25～新小) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
4(木)	新小参観日(中学年)(13:25～新小)
5(金)	新小参観日(高学年)(13:25～新小) 人権・困りごと相談(13:00～役場)
6(土)	とっぴ子どもゆめクラブ「紙ひこうきづくり」(9:30～改善センター) 児童館「クリスマス会」(13:30～児童館) おはなしころりん『むかしむかし』のおはなし(14:00～図書館)
7(日)	おはなしころりん「クリスマススペシャル」(14:00～図書館)
8(月)	
9(火)	
10(水)	第14回子育てスクール(10:15～子育て支援センター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
11(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 農業高校校内実績発表大会(12:45～農業高校) そっち岳スキー場オープン予定 (17:00～そっち岳スキー場)

1/1(木)	
2(金)	
3(土)	
4(日)	
5(月)	
6(火)	やまびこ③(10:00～ゆめりあ)
7(水)	新十津川美術協会「新年展」(～1/25 改善センター) やまびこ④(10:00～ゆめりあ)
8(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
9(金)	冬休み映画会(10:00～図書館) フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ)
10(土)	冬休み映画会(10:00～図書館) 「竹鶴政孝と北海道」展(～1/18図書館)

文芸倶楽部
 いろいろは短歌会
 虫も殺せぬ猫が夜中にプレーカー切る闇のひととき時空を止めて 佐竹 知子
 家中が突然暗闇となった驚きと不安。猫が原因と知って一安心。想定外の事件への対処など考えさせられる一首。
 コンバイン有無を言わず忽ちに稲穂刈りこむ地響きたて 鈴井 礼子
 稲刈りが始まった。コンバインの地響きを聞き、昔の手刈りの辛さを思い出している。稲穂は忽ち刈り込まれてきた。大規模な農業に感動する気持ちが伝わる一首。
 ほどほどの惚けよしとせん妹は悪しきを言わず話よく聴く 原田寿満子
 心身の老化は姉妹の上にも、年齢の順もなく現れる。驚くことも嘆くこともせず、ごく自然に「惚けよしとせん」と平常心で受け止めようとす。現代社会に一石投じた一首。

《11/15～12/14の休館日》
 月曜日 : 11月17日、24日
 12月1日、8日
 祝日 : 11月23日(日)
 月末整理日 : 11月28日(金)

おすすめライブラリー
 フォックン
 問合せ 図書館 ☎76-3746
 http://db.net-bibai.co.jp/SHINTO2/
 蔵書検索と図書館だよりはホームページからもご覧いただけます

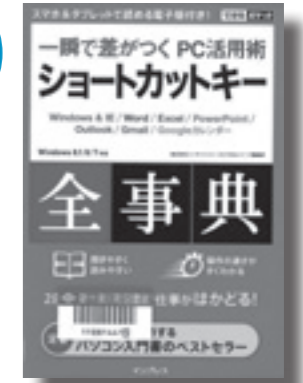
DVD



児童



一般



『武士の歎立』 浅原雄二／監督
 上戸彩・高良健吾ほか／出演
 料理上手の出戻り娘が嫁いだのは、でき損ないの包丁侍。ふたりは本当の夫婦になれるのか？
 江戸時代の加賀藩を舞台に、料理で動乱を乗り越えた実在の家族を描く異色時代劇。
 (12分)

『かえるの竹取ものがたり』 俵万智 文・齋藤隆夫 絵
 日本最古の物語といわれる「竹取物語」を歌人・俵万智のやさしい言葉と、登場人物をかえるに置き換えた斎藤隆夫のユニークな絵で、子どもとおとなが一緒に楽しむことができる画期的な絵本です。

『一瞬で差がつくPC活用術 ショートカットキー』 (株)インサイトイメージ& 編
 できるシリーズ編集部 編
 実務に役立つショートカットキーを紹介。280の時短ワザを収録し、操作の使用頻度、短縮度、組み合わせなども表示。電子版をダウンロードできるURR付。

スポーツコラム「齊藤さんがゆく。」

空知教育局から町教育委員会事務局に派遣され、社会教育主事として働く齊藤伸一さんのコラムです。



皆さん、最近、ずいぶんいろいろな所で走っている人を見かけませんか。私も薄々気が付いてはいましたが、どうやら、健康志向の高まりなどを背景に、空前のランニングブームが到来しているようです。笹川スポーツ財団の『スポーツライフに関する調査2012』によると、過去1年間に「ジョギング・ランニング」を行った人の割合は9.7%、推計人口にして1009万人にもなるそうです。他にも、2450万人に達するという調査結果もありますから驚きです。
 ところで、ジョギングとランニングはスピードにより区別されるようで、大まかな目安はジョギングが7分/km、ランニングが5分/kmだそうです。ちなみに、箱根駅伝は、3分/kmにもなるそうです。さて、昨年より「ピンネシリ登山マラソン」ではスタッフとして、「北海道マラソン」ではボランティアとして選手を支えてきました。元来、あまり走ることを好まない私ですが、ブームに乗りたいという気持ちになりました。

そこで、先日近隣のまちで行われた新米がもらえるマラソン大会に親子で参加しました。終始トップ集団から遅れることなく走ることができ、結果は72組中4位となかなかの好成績でした。これだけ聞くと相当走りこんだように聞こえるかも知れませんが、最近本気で走ったといえば遅刻しそうなときくらいなものです。実際のぶっつけ本番で臨みました。
 私の参加したコースは、上位を狙うことよりも親子で楽しみながら走ることが趣旨かと思われる親子ペア1kmコースです。掟破りをはたらき全力で攻めた私は、ゴール後、両脚がつってしばらく全く動けませんでした。
 今回、1年に1度だけ思いつきで走るのは、身体へのダメージが大きいことを体感できました。ですが、計画的な人ほど、走ることが長続きしないとの調査結果もあるようですから悩ましいところではあります。