



主な内容

特集 健康づくりと介護予防……………12

トピックス
「本市は今年で市制55周年を迎えます」など……………34

すこやかハート北九州……………5

*最終ページは若松区の情報と人口データ

運動と食生活改善で生き生きと

「ロコチェック」してみましょう! ロコモの危険性を知るセルフチェックテスト

「ロコモティブシンドローム」(以下、ロコモ)とは、骨や関節等の運動に使う部分(運動器)の機能が衰えて、「立つ」「歩く」ことなどが難しくなる状態をいいます。ロコモが進行すると将来的に自立した生活を送ることが難しくなり、閉じこもりがちになったり、筋力が落ちたりして、転倒や寝たきりになる危険性が高まります。



1 家のやや重い仕事
が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



2 片脚立ちで靴下がはけない



3 家の中でつまずいたり
滑ったりする



4 2kg程度の買い物をして
持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)



5 階段を上るのに手すりが必要である



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

詳しくは2ページで説明します

さあ、いくつかチェックが付いたでしょうか。一つでもあれば、運動機能が低下して「健康に気を付けて」と体が訴えているサインです。いつまでも健やかに暮らすために、簡単に続けられる運動や口腔ケア、食事について紹介します。



※厚生労働省平成22年市区町村別生命表の概況および厚生労働省による算出数値より。

本市の平均寿命は、男性が78.9歳、女性が86.2歳です。しかし、健康で過ごせる期間、いわゆる健康寿命は男性が68.5歳、女性が72.2歳となっており、平均寿命との差が男性で約10年、女性で14年あります。*

人生の最後まで自分らしく生き生きとした生活を送りたい、そのために大切なのは、「自分はまだ大丈夫」と思っている頃からの「健康づくり」、そして「介護予防」です。体力や運動機能は急に低下するわけはありません。運動機能の衰えは、40・50代から既に始まっているといわれています。まずは上にある7つの「ロコチェック」で自分の体の状態を知りましょう。

特集 健康づくりと
介護予防