

特集 ロコモ（ロコモーティブシンドローム）知っていますか？

ひざ、腰、肩などを動かすと痛みがあるためつらく、動きたくないと思うようになり、徐々に移動機能の低下をきたした状態を「ロコモーティブシンドローム（運動器症候群）」、通称ロコモと言います。「立つ」「歩く」という基本的な働きが落ちていく状態です。放置しておくとう日常生活に支障が生じ、要支援・要介護になる最も多い原因の一つです。平均寿命と健康寿命の差が男性で約9年、女性で約12年とされていますので、できるだけ健康で長生きするようにしたいものです。県内の有名な整形外科の先生が行った調査によると20代から下肢の筋力低下が始まっているようですよ！片足立ちで靴下がはけない、横断歩道を青信号で最後まで渡りきれない、階段を上がるのに手すりが必要など、日常生活でちょっとした筋力が衰えていることに気づいたら主治医と相談して下さい。

さて、3月も健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイスを下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

3月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：ちゃんと治療しないと合併症という怖い結果になることがわかった。
運動もするようにしたい。
→ 野菜が少ないのでバランス良い食事を心がけ、ゆっくり食べること。
- ・40代女性：透析の病院で働いていた経験があるのでその大変さはよく分かっている。
皆に糖尿病であることをカミングアウトして、間食を減らすようにしている。どうしても食べたいときは、ローカーボ、低カカオなどを選んでいる。
→ 今は内服なしでやっていけるので、食事の見直しを継続すること。

4月3日（水）	栄養指導のみ
4月6日（土）	栄養指導のみ
4月11日（木）	健康教室（弁当あり）
4月13日（土）	栄養指導のみ
4月17日（水）	栄養指導のみ
4月20日（土）	栄養指導のみ
4月24日（水）	栄養指導のみ
4月27日（土）	栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

サプリメントによる健康被害が報告されています。機能性食品を飲んでいる方は主治医と相談することをお勧めします。漫然と飲むのは危険ですよ！