

目標項目	～健康づくりアンケート結果より～	現状値	目標値
日頃から意識的に体を動かしていない人の割合		13.6%	10.0%

ロコチェック ※1つでも当てはまるとロコモの可能性あり

1	片足立ちで靴下がはけない
2	家でつまずいたりすべったりする
3	階段を上がるのに手すりが必要である
4	家のやや重い仕事が困難である(布団の上げ下ろしなど)
5	2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
6	15分くらい続けて歩くことができない
7	横断歩道を青信号で渡りきれない



保健師の健康アドバイス

健康かんら21(第4次)を策定しました⑨

健康課保健係 ☎(67)5159

身体活動・運動編
「積極的に外出し、身体を動かそう」

運動するとどんな良いことがあるの？

▼肥満の予防や改善 ▼血行が良くなり、肩こり・冷え

性が改善 ▼高血圧や糖尿病、動脈硬化の予防・改善 ▼ストレス解消 ▼心臓や肺の働きが高まり疲れにくくなる ▼筋肉がつき、骨が丈夫になるため、ロコモ(骨や関節、筋肉、神経など運動器の障がいによって、立ったり歩いたりする能力が低下した状態)を防ぐなどの効果があります。

自分の身体機能をチェックし、普段の運動量を見直すことが大切です。

日頃から意識的に身体を動かそう

身体活動量は意識しないと不足してしまうため、今日よりもプラス10分、意識して身体を動かすことが大切です。座り過ぎも良くないので、30分に1回は席を立ちましょう。立っていることが難しい人は、じっとしている時間が長くなり過ぎ

ふくらはぎ伸ばし

★左右の足を20秒ずつ

- ① イスの半分より前に座り、背筋を伸ばす。
- ② 片方の足を伸ばし、かかとを床につけ、つま先は上に向ける。
- ③ そのまま上体を腰から前に倒す。



背中伸ばし

★ゆっくり息を吐きながら20秒

- ① イスに浅く座り、背筋を伸ばす。
- ② 両手を前で組み、手のひらを返しながら前に押し出す。
- ③ その時、おへそをのぞき込みながら背中を丸める。



イスに座ったままできるストレッチ

ないように少しでも身体を動かすようにしましょう。



年末も

泥棒に注意

連載 No.174

きらきら☆かんら 駐在所だより



福島駐在所 佐藤貴寛さん

タイヤ泥棒



年末年始は、旅行や帰省などで家を空ける人やお金を多く手元に置いておこうと考える人が増えます。

つまり、泥棒にとっては泥棒しやすい時期であり、冬や年末に増える泥棒の手口をいくつか紹介します。

空き家泥棒



家を長期間留守にする人は、泥棒に「この家は出掛けていて誰もいない」と思われたいような対策が必要です。その対策として「**テレビを消さない**」「**家の灯りを消さない**」などがあります。泥棒に「誰か家にいるかもしれない」と思わせることが大切です。

自動車のタイヤを冬用に変えた人は、夏用タイヤはどこに保管していますか。タイヤは家の敷地内にそのまま置くのではなく、**倉庫などの人目につかない場所に保管**してください。タイヤにカバーを掛けても泥棒には関係なく、盗まれてしまいます。タイヤはとても高価な物なので、盗まれないよう対策が必要です。

「年末年始だし泥棒はないだろう」と考えるのではなく、「**年末年始だからこそ泥棒に気をつけよう**」と考えてください。



