

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第48号  
2019年3月19日  
香川県

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の通称で、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする「運動器(骨、関節、筋肉など)」が加齢や運動不足、骨や関節の病気などが原因で衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、将来要介護になる危険性が高い状態を言います。

自分の体の状態や生活を振り返って、今からロコモ予防をしましょう！

今月の  
HEALTHY 情報

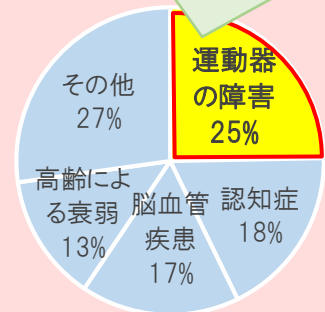
## 今すぐ始めよう！ ロコモ予防！

### もしかしてロコモ？ まずは、7つのロコチェック！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 重いものを扱う家事が困難 (掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし)
- 2kg程度の買物荷物を持ち帰るのが困難 (1ℓの牛乳パック2本程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



要支援・要介護になった原因  
第1位は「運動器の障害」です。



7つの項目はすべて、「運動器」の衰えのサインです。

**若い世代も要注意。1つでも当てはまればロコモ対策を！**

運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計  
厚生労働省 2016 年国民生活基礎調査より改編

### 運動で予防

自分に合った運動を無理せず  
行うことが長続きのポイント。  
いつもより、10分多く身体を動かす  
ことから始めてみましょう！

★<sup>プラス 10分</sup>+10(プラス10分の運動)の習慣を！

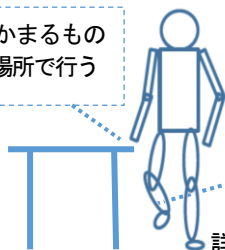
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・仕事の休憩時間に散歩
- ・歩幅を広くして早く歩く
- ・自転車や徒歩で通勤
- ・エレベーターではなく階段を使う など



★ロコトレをしよう！

ロコトレは、「スクワット」と「片脚立ち」のたった2つの運動です。  
今回は片脚立ちの方法を紹介します！

必ずつかまるもの  
がある場所で行う



1日の目安  
左右1分間ずつ、1日3回

床につかない程度  
に片脚をあげる

詳しくは、「ロコチャレ」で検索！

### 食事で予防

肥満も痩せすぎも要注意！  
肥満は脚・腰への負担のもと。  
無理なダイエットなどは筋肉  
や骨が減る原因にもなります！

★1日3食バランスのよい食事を！

1日3食で主食、主菜、副菜を揃え、牛乳・乳製品や果物なども組み合わせると、食事のバランスがよくなります。



◎ロコモ予防の出前講座を実施しています！  
お気軽にご相談ください。

ロコモ度テスト  
体験してみませんか？



<問合せ先>

香川県健康福祉総務課：087-832-3273

小豆総合事務所：0879-62-1373、東讃保健福祉事務所：0879-29-8251

中讃保健福祉事務所：0877-24-9961、西讃保健福祉事務所：0875-25-3082

高松市役所1階市民相談コーナー：087-839-2111

# 花粉の季節を乗り切ろう！

暖かくなってきて、スギ花粉がピークをむかえています。また、スギ花粉のピークが過ぎた4月上旬頃にヒノキ花粉のピークが始まると予想されています。花粉症の対策を知って、つらい花粉の季節を乗り切りましょう！

## ❁花粉情報をチェックする

日本気象協会のホームページで市町村別の花粉飛散情報が掲載されています。



## ❁外出を控える

花粉の飛散が多い予想の日は、外出を控えて、家でできるストレッチや軽い運動などでリフレッシュしましょう。



## ❁外出時は花粉から体を守る服装で

花粉症用のマスク使用で・・・  
吸い込む花粉は約 1/6 程度に減少  
花粉症用のめがね使用で・・・  
目に入る花粉は約 1/4 程度に減少



## ❁帰宅後は花粉を落とす

家に入る前に服から花粉をはらいましょう。また、うがい・洗顔も忘れずに。



## ❁洗濯物の取り込みに要注意

外干しすると、花粉が付いてしまいます。外でしっかりはたいて、取り込みましょう。部屋干しで花粉をつけない対策も◎



## ❁掃除をこまめにする

気をつけていても、部屋に花粉が入ってしまいます。こまめに掃除をしましょう。



花粉症の悪化の因子には、ストレス、睡眠不足、過度の飲酒などがあります。花粉症対策に加えて、生活習慣も見直してみましょ。また、症状によっては、医師へ相談することも対策の1つです。自分に合った方法で、快適に過ごしましょう。

## お手軽野菜料理レシピ

### ◎小松菜の洋風炒め煮◎

材 料	(2人分)
小松菜	2 株(120~140g)
ベーコン	1 枚(20~25g)
顆粒コンソメ	小さじ1
水	80ml
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	少々



- ①小松菜は洗い、根元を切り、3~4 cmの長さに切る。
- ②ベーコンは1 cm幅くらいの短冊切りにする。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、小松菜とベーコンをさっと炒める。
- ④フライパンに水と顆粒コンソメを加え、煮含める。
- ⑤小松菜がしんなりして、水分が少なくなったら、塩・こしょうで味を整えて完成！



小松菜はアクが少ないので、下茹でなしで美味しく食べるのできる野菜です！また、カルシウムや鉄を多く含んでいるので、カルシウム不足や貧血ぎみの人にもぴったりです。

## 三豊・観音寺市医師会

### Myカルテ (3歳児健診での生活習慣病予防対策事業)

【目的】

3歳児健診を通してBMIの変動を見ることで将来の生活習慣病を予防しようと考えています。

【日時】

2020年度予定

【場所】

3歳児健診会場など(予定)

【対象】

三豊市・観音寺市の3歳児

【人数】

毎年約1000人

【内容】

1歳半から3歳にかけて、本来BMIは下がるのです。この間は、身長の伸びがよいので体重が増えつつもやせていく時期です!

この時に、BMIが増加していると、注意が必要です。その時には医療関係者に相談してくださいね。



### BMI(体の大きさ)の出し方

例えば 4歳のお子さん；体重が15kg 身長が100センチ のとき

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

この式に当てはめると…

$$\text{BMI} = 15(\text{kg}) \div 1.0(\text{m}) \div 1.0(\text{m}) = 15 \text{ です。}$$

身長(100cm)の単位はcmをmに直します。



15kg

大きいと”肥満”、小さいと”やせ”です。Myカルテの C. 体格記録ページ でご確認ください。

現在、両市の健診関係者、香川大学、早稲田大学、日本外来小児科学会、医師会で計画しています。

3歳児から大人の生活習慣病を予防しようと検討中です!

お問い合わせ先☎：三豊・観音寺市医師会  
TEL (0875-62-2211)



## 西讃農業改良普及センター

### かがわ農林水産物地産地消推進事業①

【目的】 香川県の金時ニンジン、本県の代表的な特産野菜で、大阪市中央卸売市場における占有割合は9割を超えています(平成28年産、統計でみる香川県の農業・水産業より)。観音寺市高室地区では、25戸の農家が金時ニンジン栽培しており、県下で2番目の生産量を誇る産地ですが、品質の向上を目指して毎年系統選抜を繰り返し、“芯まで赤い”金時ニンジンの生産を行っています。

地元特産物への理解を深めてもらうことを目的として、高室小学校4年生21名を対象に、生産者を交えた出前授業と給食交流を行いました。

【日時】 平成31年1月21日

【場所】 観音寺市立高室小学校

【対象】 4年生

【人数】 21名

【内容】  
・日本一の金時ニンジンのお話(出前授業)  
・金時ニンジンと西洋人参の糖度の比較(測定)  
・生産者と給食交流

給食交流もしました!



(肖像権:転不可)

献立

- バターロールパン
- 牛乳
- うち込み汁
- レタスサラダ
- 金時ニンジンの松葉揚げ
- 和三盆等



子ども達の感想や質問

長いニンジンや甘いニンジンを作るためにどのような工夫をしているのですか?

いろいろな作業をして美味しいニンジンができているなあ。

出前授業の様子

「金時ニンジン好きですか?」という質問に生徒は「好き」と答えてくれました!



(肖像権:転載不可)



# 西讃農業改良普及センター

## かがわ農林水産物地産地消推進事業②

【目的】 三豊市三野町の下高瀬小学校では、「下高瀬すこやかボランティア」の全面的な支援の下、24年前から毎年5年生が、「木枠の定規による田植え」、「水車による水管理」、「アイガモ農法の実践」、「鎌での稲刈り」等昔ながらの米づくりを学習しており、一昨年度からは、子ども達の要望で、本県で育成された「おいでまい」の栽培に取り組んでいます。

一連の米作りの支援に対して、お世話になった方々に児童から直接お礼を伝えるため、体験学習の成果発表と収穫されたお米を振る舞う「感謝の集い」が開催されました。この「集い」も、年々引き継がれているものです。

【日時】 平成31年1月31日

【場所】 三豊市立下高瀬小学校

【対象】 5年生

【人数】 29名



(肖像権: 転載不可)



【内容】 ・感謝の集い(米作りについて学習発表、記念状の授与)  
・お世話になった方々との会食



JA 香川県高瀬地域女性部の協力  
により子ども達が準備しました!



- ❁黒豆ごはん
- ❁とん汁
- ❁ハクサイの簡単ごま和え
- ❁ハクサイサラダ
- ❁デザート

### ～子ども達からの感想～

初めてのことはばかりだったけど、優しく丁寧に教えてくれました。

子ども達が  
作った給食で交流



### これまでの体験発表



美味しいものを作るため、農家の人は大変な作業をしていました。

お問合せ先☎：香川県西讃農業改良普及センター  
TEL (0875-62-3075)