

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 169

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



高齢期の敵！ロコモを防ごう！

ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。転倒防止やトイレの自立など、高齢期において運動器の健康は非常に重要です。ロコモを予防して、健康寿命を延ばしましょう。

何歳から始めても効果が期待できるロコモーショントレーニング

ロコモを予防する主なトレーニングは次の2つです。毎日できる範囲で、自分のペースで続けましょう。痛みを感じたらすぐ中止し、医師に相談しましょう。

開眼片足立ち

左右1分間ずつ 1日3回

- ①目を開けたままの状態
で真っすぐ立つ
- ②床に着かない程度に片
足を軽く上げる



ポイント

転ばないように、必ずつかまるものがある場所で行う。

スクワット

1セット5～6回 1日3セット

- ①肩幅より少し足を広げて立つ
- ②膝がつま先より前に出ないように、膝を曲げる
- ③深呼吸をするペースでゆっくり行う



ポイント

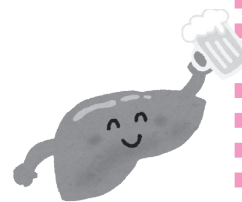
- ・つま先は少し外向きに開く
- ・不安定な時は、机に手をつけて行う。

7月28日は日本肝炎デーです

肝炎は、肝臓の細胞が破壊されている状態であり、その原因はウイルス性、アルコール性、自己免疫性などに分類され多様です。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、自覚症状がないまま症状が進行します。治療を行わないまま放置すると、より重い肝硬変、肝がんへと進行する恐れがあります。

今まで一度も検査を受けたことの無い人は検査を受けましょう。無料で検査を受けられる場合があります。



市が行っている肝炎ウイルス検査

40歳以上で初めて検査を希望する人に無料でB型肝炎ウイルス検査（HBs抗原検査）・C型肝炎ウイルス検査（HCV抗体検査）を行います。
※検査にはがん検診受診券が必要です。お持ちでない人は、保健センターへ。

県が行っている肝炎ウイルス検査

保健所または医療機関において、無料で肝炎ウイルス検査を実施しています。
※詳しくは、衣浦東部保健所（☎21-4797）へ。

肝炎ウイルス検査陽性の場合

検査を受け陽性と判定されたまま、その後の受診をしていない人は、医療機関を受診しましょう。また、肝炎についての相談は、「肝疾患相談室」へ。

問 愛知県の肝疾患相談室

名古屋市立大学病院	☎052-858-7138 (直通)
名古屋大学医学部附属病院	☎052-741-2111 (代表)
藤田保健衛生大学病院	☎0562-93-2279 (直通)
愛知医科大学病院	☎0561-61-1878 (直通)