



choshi  
イベント  
event

## ＼詩人に想いを馳せて／ 観ボラと行く銚子観光

申問 観光プロモーション室 ☎(24) 8707

**銚子**子ボランティアガイド観光船頭会と日本遺産のまち銚子の魅力を再発見しませんか。国木田独歩や竹久夢二の碑などをバスでめぐります。参加無料。

▶日時 3月25日(水) 8時30分～12時  
8時15分市役所前集合

▶申込期限 3月9日(月)までに電話(先着30人)



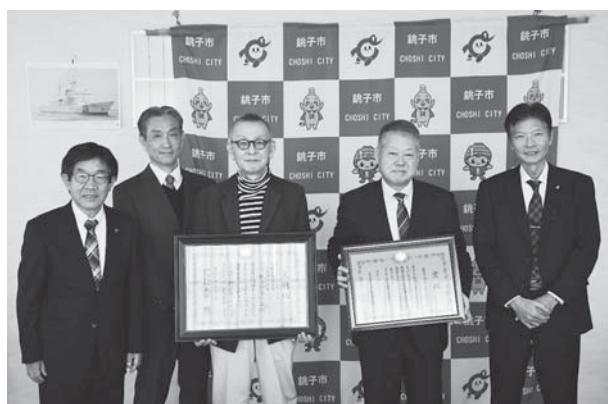
choshi  
お知らせ  
news

## ＼地域にwell-beingを／ 円卓会議が受賞報告

問 総務室 ☎(24) 8794

**銚子**円卓会議がふたつの受賞の報告に来庁しました。

- ◎地域ぐるみのローリングストック『OSUSOWAKE』が第13回「食品産業もったいない大賞」で農林水産省大臣官房長賞を受賞
- ◎(一財)銚子円卓会議の活動全般があしたのまち・くらしづくり活動賞の内閣官房長官賞を受賞



上るのに手すりが必要など、将来的に立つたり歩いたりする身体能力(移動機能)が低下した状態が口コモです。口コモが進行すると、片脚立ちで靴下を履ける家の中でつまづく、階段を登ります。これらの組織の障害といいます。運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っています。これらは組織の障害といいます。運動器は骨・関節といいます。

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味で、運動に必要な身体の仕組み全体を運動器といいます。運動器は骨・関節といいます。

「口コモティイブシンドローム」とは、英語で「移動」を表す「口コモーション (locomotion)」、「移動するための機能がある」とことを表す「口コモティイブ (comotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えた状態を指します。

このように、片脚立ちで靴下を履ける家の中でつまづく、階段を登るなどの手すりが必要など、将来立つたり歩いたりする身体能力(移動機能)が低下した状態が口コモです。口コモが進行すると、片脚立ちで靴下を履ける家の中でつまづく、階段を登ります。これらの組織の障害といいます。運動器は骨・関節といいます。

来介護が必要となるリスクが高くなります。要介護になる原因のひとつに転倒、骨折や関節の病気など、運動器の障害である口コモがあります。口コモの進行を抑制するには、筋力トレーニングやバランスの良い食事、生活習慣病の予防・治療を行うことが有効だと考えられます。

具体的には、「口コトレ」という片足立ちでバランス能力を付けたり、スクワットで下肢の筋力をつけるトレーニングがあります。せっかく運動をしても、食事をしっかりとらないと筋肉が減ってしまいます。毎日彩りよくバランスの良い食事をすることが大切です。

## 健康 MEMO



銚子市医師会  
三枝 超

### みんなで口コモ予防

問 健康づくり課 ☎(24) 8070

