



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**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)



竹久夢二詩碑(海鹿島町)

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**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



ロコモティブシンドロームという言葉を知ったことがありますか？運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。

ロコモティブシンドロームとは、英語で「移動」を表す「ロコモーション」(locomotion)、「移動するための能力がある」ことを表す「ロコモティブ」(locomotive)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。ロコモとはその略称です。

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・筋肉・神経などで成り立っています。これらの組織の障害で立ったり歩いたりする身体能力(移動機能)が低下した状態がロコモです。ロコモが進行すると、片脚立ちで靴下を履けない、家の中でつまづく、階段を上るのに手すりが必要など、将

## 健康ひとくち MEMO



銚子市医師会  
とある  
三枝 超

### みんなでロコモ予防

問 健康づくり課 ☎(24) 8070

来介護が必要となるリスクが高くなります。

要支援、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ロコモがあります。ロ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、「ロコトレ」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とることが大切です。

