

# 介護予防センター元町からのお知らせ

2013年(平成25年)9月24日

9月すこやか倶楽部・転倒予防教室の報告

10月すこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

9月のすこやか倶楽部はバス外出(道の駅マオイの丘)に行ってきました。

9月10日(火)北27条会館 18名参加 民生委員 1名

9月11日(水)北東会館 15名参加 民生委員 2名

9月12日(木)中央会館 19名参加 民生委員 2名

9月の転倒予防教室は認知症予防ゲームや転倒予防運動を行いました。

9月7日(土) 慈徳ハイツ1階デイルーム 14名参加 民生委員 2名

10月の転倒予防教室は10月5日(土)10:00~慈徳ハイツ内で行います。

10月すこやか倶楽部はバス外出(コココーラ清田工場)です。

8日~27条会館、9日~北東会館、10日~中央会館

いずれも出発は13:00となっておりますのでお間違えの無いようお願いいたします。

## 2・報告

『そんなうまい話ある?』

「突然寿社から「宝社のパンフレットが届いていませんか?限られた方にしか届かないパンフレットなんです。あれば高値で買い取ります」と不審な電話があった。するとすぐに宝社のパンフレットが届き、ダイヤモンドの購入申し込み書が入っていた。信用していいか?」との相談。A社商品を何倍もの価格で買い取るとの

宝社(注)のダイヤを買ってくれたら高値で買い取ると寿社(注)から電話があった。



B社からの連絡があり、商品を購入した途端B社との連絡が取れなくなる劇場型とよばれる投資詐欺が増えています。ダイヤモンドの他に外国通貨、太陽光発電事業、水資源、社債、未公開株等、様々な商品のパンフレットが届いています。以前騙された方への二次被害も増えています。トラブルはお早めに 札幌消費者センター(728-2121)

# 介護予防センター元町一口メモ

## =ロコモティブシンドローム=

前回までは「死ぬ時に後悔すること25」に触れました。今回は趣を替え体の健康について少し触れていきたいと思います。

テーマは「ロコモティブシンドローム(和名=運動器症候群)」でまいりましょう。

ここ数年前から耳にするようになったこのロコモティブシンドローム、湿布薬等の宣伝にもその言葉が出ているのを見かけるようになりました。

以前よりメタボリックシンドロームという言葉が世に出ています。肥満であり高脂血症、高血糖症、高血圧症などの疾患が複合した状態がメタボリックシンドロームとなります。

(これは食べ過ぎや運動不足が主な要因です)

さて、ロコモティブシンドローム(以後ロコモと称します)とは運動器(筋肉、関節、骨等)の機能が低下し、要介護になる恐れが高い状態の事を言います。(骨粗鬆症、変形性関節症、骨折、筋力・体力の低下等々…数え上げればきりが無い状態です)

変形関節症や骨粗鬆症だけでも患者、国内で推定 4700 万人(大体3人に1人)。そう考えると国民病といっても過言じゃないかもしれませんね。

「外出が億劫だ」とか「転ぶのが怖くて」などの理由で体を動かさずにいると筋力が落ち、関節の可動範囲が狭まって、立って歩くこともおぼつかなくなり、衣服の着脱やトイレなどにも影響をおよぼし、結果的に介護を要する体となってしまいます。

ところで日本人の平均寿命をご存知でしょうか？

<男性79. 59歳、女性86. 35歳そして男女平均にすると 83 歳>

そう、世界1位なんです。とても素晴らしい事ですが、それ以上に意識しておきたいことは健康で、ロコモをふっとばし、すこやかにその平均寿命を迎え、超えていく事です。自分の体に優しく「もうひと頑張り！」と声を掛けてあげ、体力向上、体力維持に努めて素敵なシルバーライフを過ごしませんか。

介護予防センター元町では、すこやか倶楽部や転倒予防教室を通し、皆さんが心も体もすこやかでいられるような健康維持のお手伝いをさせていただきます。また、元町地区の各町内会や老人クラブなどの各種団体からも依頼があれば、介護予防、認知症予防の観点から様々なお手伝いをさせていただきます。ご遠慮なさらず気軽に連絡してくださいね。

=独りで悩まず、まず相談=

介護予防センター元町 <TEL 784-0808>

