

# 厚生連だより 8



今月は宇和島の海。  
 これは春に行われた宇和島市長杯ヨットレースを観戦したときの一枚です。  
 このヨットレースは宇和島市の九島～遊子沖合で行なわれたそうです。晴れ渡る空、深い青色の海に浮かぶヨット。お肌もいい色に仕上がりましたね。  
 (撮影: 堀江 民三良)

## もくじ

- 特集 今日から実践! 口コミ予防…… ②
- 健厚とびっくす …………… ⑤
- 旬菜だより+旬菜食べてみま専科? … ⑥



# 今日から実践！ロコモ対策

## 新たな国民病 ロコモとは？

最近よく耳にする言葉「ロコモ」。ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略で、筋肉・骨関節などの運動器の障害のために移動能力の低下をきたして要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

今やロコモとその予備軍の数は、推計4,700万人ともいわれ、高血圧や糖尿病、メタボの数を上回る新たな国民病といえます。



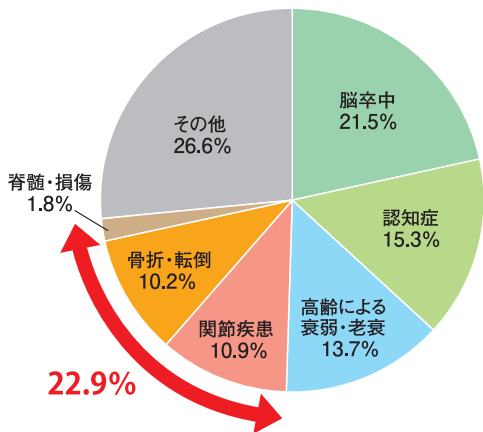
## ロコモは要介護への入り口

男性9年、女性12年…何の数字だと思いませんか？この数字は、平均寿命から健康寿命（介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間）を引いた年数、すなわち、何らかの介護を受けながら生活する年数を表したものです。現在日本は超高齢社会となり、平均寿命が延びるのに伴い、要介護

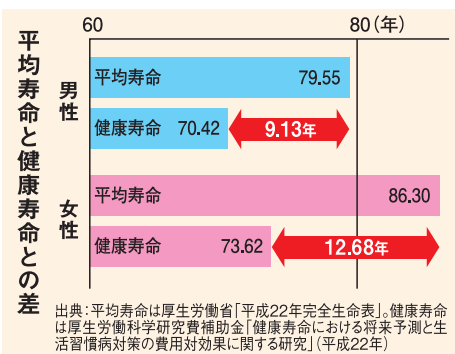
者も増え続けています。長生

きをして、健康な状態で晩年を過ごすのは難しいことが分かります。多くの人が望む「人生最期はぴんぴんころり」というわけにはなかなかいかないのが現状です。

## 要支援・要介護の主な原因



出典：国民生活基礎調査（平成22年版）



出典：平均寿命は厚生労働省「平成22年完全生命表」。健康寿命は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」（平成22年）



保健師  
二宮 典子

要支援・要介護の原因をしてみると、脳卒中、認知症が多いのですが、関節疾患・骨折や転倒・脊椎損傷を併せて運動器の疾患(すなわちロコモ)ととらえること、ロコモが最大の原因となります。実にロコモは、要介護への入り口なのです。

**メタボの次はロコモ!?**

メタボ93%、ロコモ17%…これは何の数字でしよう?この数字は、国民の認知度を表したものです(2012年厚生労働省調べ)。メタボの認知度は93%と広く国民に浸透した一方で、ロコモの認知度はたった17%…。超高齢社会にある現在、ロコモ予防に努めることは、介護費用の負担を減らすこととまらず、健康寿命を延ばし、人生の最期まで自立と尊厳を保つことにつながります。

だからこそ今、ロコモ対策が叫ばれているのです。

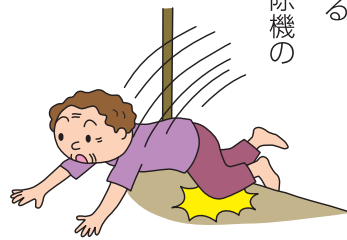
2013年厚生労働省が掲げる「健康日本21(第2次)」では、ロコモの認知度を2022年までに80%まで引き上げることが国の目標として定められています。

**「足腰が弱ったなあ…」  
それってロコモの始まり…?」**

こんな症状はありませんか?以下の7項目のどれか一つでも該当すればロコモの疑いがあります。骨

や関節などの運動器に病気が隠れていないか、一度医療機関で調べてもらいましょう。

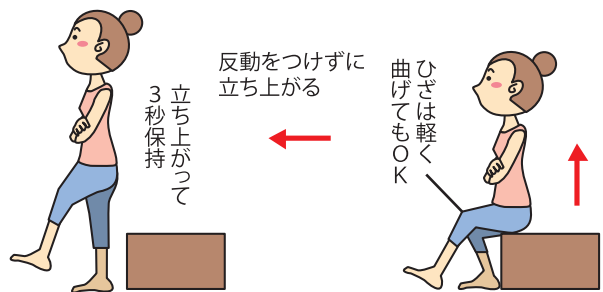
- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の重い物(1ℓの牛乳パック2個程度)を  
して持ち帰るのが困難である
- 7 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし  
など)が困難である



**ロコモ度テストで  
ロコモの危険度をチェック!**

ロコモ度テストは、移動能力を年代平均値と比べることにより、将来ロコモになる可能性が高いかどうかを調べるものです。①脚力を調べる「立ち上がりテスト」②歩幅を調べる「2ステップテスト」③身体の状態・生活状況の25項目のアンケートに答える「ロコモ5」の3つのテストから成り立っています。ロコモ対策に取り組んでいる人は、定期的にこのテストを行い、成果を確認するとよいでしょう。

**片脚の場合**



**ロコモ度テスト① 立ち上がりテスト**

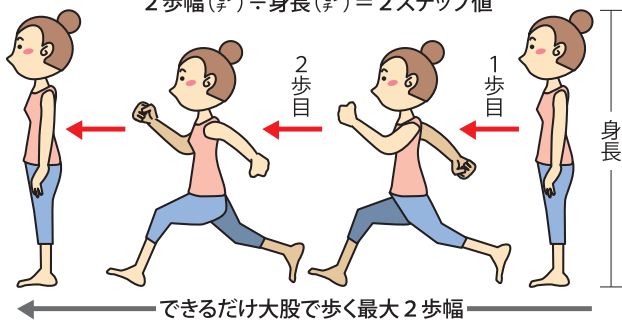
年齢層	男性	女性
20~29歳	20cm	30cm
30~39歳	30cm	40cm
40~69歳	40cm	40cm
70歳以上	10cm	10cm

年代別の立ち上がれる台の高さの目安

低いほどよい

※70歳以上は両脚で測定

$2 \text{ 歩幅(寸)} \div \text{身長(寸)} = 2 \text{ ステップ値}$



**ロコモ度テスト② 2ステップテスト**

年齢層	男性	女性
20~29歳	1.64~1.73	1.56~1.68
30~39歳	1.61~1.68	1.51~1.58
40~49歳	1.54~1.62	1.49~1.57
50~59歳	1.56~1.61	1.48~1.55
60~69歳	1.53~1.58	1.45~1.52
70~79歳	1.42~1.52	1.36~1.48

年代別の2ステップ値の目安

大きいほどよい

### ロコモ度テスト③ ロコモ25

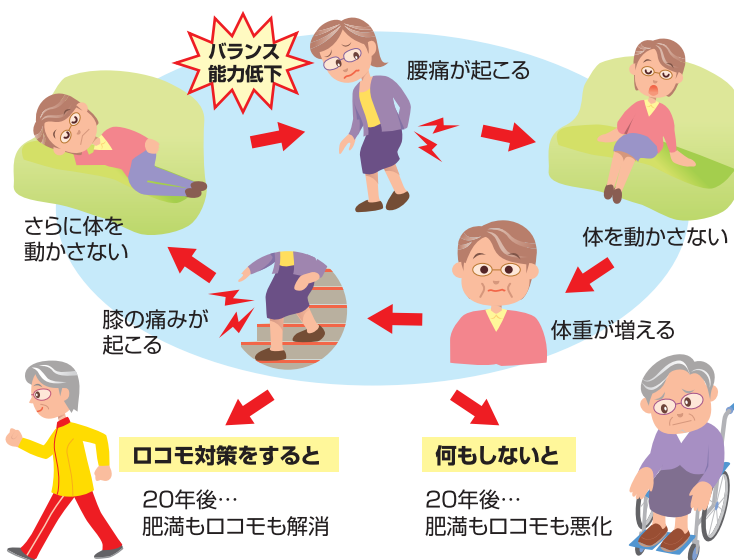
- 体（上肢/体幹/下枝）のどこかに痛みがありますか
- 普段の生活で体を動かすのはどの程度つらいと感じますか
- 腰かけから立ち上がるのはどの程度困難ですか
- シャツの着脱、ズボンやパンツの着脱はどの程度困難ですか
- 階段の昇り降りはどの程度困難ですか
- 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか
- 休まずにどれくらい歩き続けることができますか
- 2kg程度の買い物をして持ち帰ることはどの程度困難ですか
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなどはどの程度困難ですか
- 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか
- 家の中で転ぶのではないかと不安ですか

(日本整形外科学会による)

ロコモ対策は40歳代から……  
メタボ予防も重要な鍵

骨や筋肉の量のピークは20～30歳代だということをご存知ですか？女性は40歳代から、男性は50歳代から骨や筋肉量が低下し始め、なんと40歳代以上の人の5人に4人がロコモ予備軍と言われています。特に女性は、閉経後、急速に骨量が低下するため、注意が必要です。初めのうちは、腰痛や膝の痛みなどの症状が現れることがあります。放っておくと、やがて骨粗しょう症や変形性関節症などの重篤な病気にまで進行する恐れがあります。「骨や

### ロコモの悪循環



関節に痛みを生じる→体を動かさなくなる→体重が増える→更に関節の痛みが増す→動けなくなる」というのがメタボとロコモの魔の悪循環です。ロコモ予防のためには、メタボ予防も重要な鍵になります。

ロコモ予防のために

日常生活で気をつけることは……

■ 無理な姿勢を避け、普段から姿勢を正しましょう。

■ 若いうちから運動習慣をつけ、こまめに体を動かしましょう。

■ 関節などに痛みが生じたり、運動器の病気が見つかった場合は、放置せず、きちんと治療しましょう。

■ 体重管理をきちんと行い、やせ過ぎや肥満を防ぎましょう。

■ 低栄養状態にならないよう、バランスのよい食事を心がけましょう。(骨や筋肉をつくるために必要なたんぱく質やカルシウム、ビタミンD・ビタミンKなど)

運動中痛みを感じたら、運動を中止し、医師に相談しましょう。



「健康寿命は自分で延ばす」ことを意識し、ロコモについて知ったその日からロコモ予防に取り組みましょう。

くいつても、どこでも1日プラス10分の運動習慣を

わざわざ運動の時間を作らなくても、普段の生活の中でちょっと工夫するだけで、運動習慣が身に付きます。今よりあと10分体を動かすことが「ロコモ」予防につながります。

(厚生労働省アクティブガイド2003より)

# たいき親子健康スクール 開催

平成26年6月28日(土)、大洲市にあるたいき産直市「愛たい菜」にて第3回たいき親子健康スクールが開催され、スクール会員の親子19組55名の皆さんにご参加いただきました。今回のスクール内容は「グリーンカーテンを作ろう」と題してこれからの夏本番を前にゴーヤでグリーンカーテン作りにチャレンジです。まずは、たいき産直市「愛たい菜」武知寿明店長がゴーヤの苗の育て方について説明を行い、家族ごとのプランターに土や肥料を準備します。子供たちも軍手をはめてスコップ片手に一生懸命取り組んでいました。中にはうまくできなくて泣き出してしまいう子の姿もありましたが、1家族につきゴーヤの苗を2つずつ植え、準備完了。これを「愛たい



上手に植えられたかな？



おっと、大物Get!!



緑のカーテンの出来あがりを楽しみに。はい、チーズ!

紹介し、空き時間にはビニールプールに浮かぶ野菜すくいや、愛たい菜のゆるきゃら「愛ちゃん」も登場してお楽しみ抽選会や記念撮影など、子供たちも楽しんでもらえたようです。今回、梅雨の時期ではありましたが、雨に降られることもなく野外でのスクールが終了しました。子供たちがつける観察日記は9月頃提出したのちに愛たい菜で展示予定です。ゴーヤも子供たちも大きく成長する夏になるといいですね。

養成分と効能、レシピなども

菜」にあらかじめはられたネットの横に設置しました。ゴーヤの成長は各家族で愛たい菜を訪れてその都度、観察日記をつけます。なんだかよい夏休みの宿題になりそうな予感。また、当会田中管理栄養士によるゴーヤの栄

# 健康フェスタinえひめ2014 開催!

平成26年7月5日(土)、6日(日)に松山市 アイテムえひめにて(株)レディ薬局主催、健康フェスタinえひめ2014が開催されました。家族みんなで健康に！セルフメディケーションを考えようと開催されているこの健康フェスタではスペシャルゲストによるトークショーやイベント、250社が出展する企業ブースでは医療品・化粧品などの無料サンプル配布や商品展示などが行われ、2日間で22,000人が来場しました。当会からはピンクリボンえひめ協議会として7月6日に無料骨密度測定を行い、153人の方にご利用いただきました。また、このブースでは乳がんの自己触診などについても紹介し、多くの女性の興味関心を集めていました。

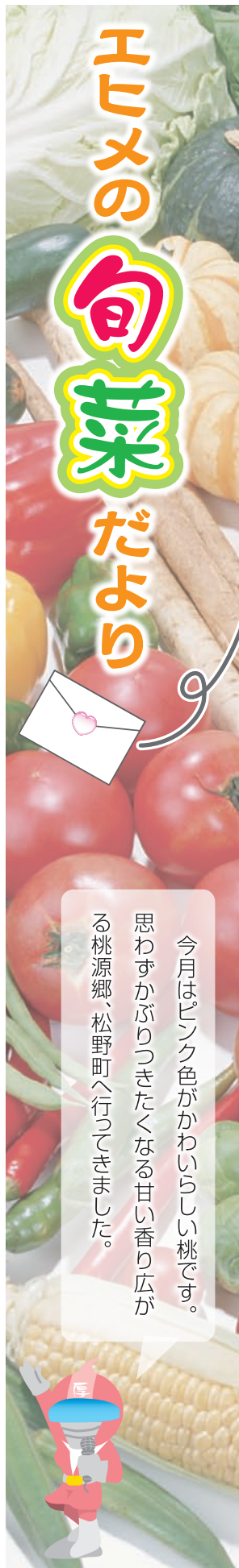


骨密度を測定する来場者

# ホームの旬菜だより



今月はピンク色がかわいらしい桃です。思わずかぶりつきたくなる甘い香り広がる桃源郷、松野町へ行ってきました。



今回はJAえひめ南 桃部会 部会長の岡

本 恒夫さん(80歳)の桃畑にお邪魔しています。県内有数の桃の産地として知られる松野町で昭和51年から始めた桃作り、今も奥さんと二人三脚で桃を育てています。こちらの品種は「白鳳」が主に作られ、桃の周りにはふわぁんと甘い香りがします。「もう少ししたら、もっと甘い香りになって形も変わってくる。」と、話す岡本さん。もっと甘い香りがするとなるとさぞかし幸せな気分になりそうです。

桃畑でお話を伺っていると、近くで「バーン」という大きな音が鳴りました。狩猟かと思いきや、カラスよけの爆音機。3分おきに音がなり、その度にびくっと驚いてしまうほどの大きな音で、5月の終わりごろに桃二つに袋掛けを行ったころからカラスよけのために設置するそうです。そして、鳥獣被害のほかにも害虫にも手を焼いているそうですが、今年の桃は病気も害虫の被害にもあわず、出来が良いとのこと。しかしながら、桃は雨で糖度が落ちるため、「後は雨

次第」と岡本さんは

言います。桃は7月に最盛期を迎えます。梅雨の雨水を防ぐために、桃畑の地面にはシートが敷き詰めてありますが、桃の木には添え木がしてあるため、その下にこのシートを敷くのもなかなか大変な作業のようです。また、ちょうどお邪魔した時は台風8号上陸間近とあって、大切に育てた桃が風で落とされないように収穫を急がなければならない状況でした。

自然相手の桃づくり、こうした苦労が松野町の甘くてみずみずしい果汁をたっぷり含んだ美味しい桃を生んでいるのだと思います。この桃のほかにも米や野菜なども作り、ゲートボールで汗を流し、部会や老人会の会長もこなす岡本さん。これからも元気なおいしい桃を作り続けてください。



# 今月の食材

# 桃

そのまま食べても  
よし、ケーキやゼ  
リー、ジャムなど加工  
してもおいしい桃。  
夏になったら食べた  
い果物ではないで  
しょうか。

さてさて、そんな  
桃の原産国は中国と

いわれ、周りが毛でおおわれていたからでしょ  
うか、『毛毛(もも)』という漢字だったよつです。な  
んだか、かわいくないですね。しかしながら、昔、  
中国では特別な果物とされていたよつです。

ところで、皆さんは固い桃が好きですか？そ  
れとも柔らかく熟した桃が好きでしょうか？桃  
は傷みやすいデリケートな果物。買ってきた桃  
を食べようとしたら傷んでいた、なんて悲しい  
ですよ。美味しい桃の選ぶポイントとしては  
皮全体に産毛があつて、左右対称で形が良く、香  
りがたつているものがいよいよです。お店で探  
してみましよう。なにより、  
夏のお出かけに桃を買いに  
お出かけるのもお勧めです。



## 旬菜 食べてひま専科？ 桃の シャーベット

### 材料(4人分)

- 桃……………2個
- はちみつ……………大さじ1
- 水……………50cc

[56kcal/人]



### 作り方

- 1 桃の真ん中にある割れ目に沿って包丁を入れ、包丁が種に当たったらぐるりと回しながら切る。両手で桃を包み、ねじると桃が2つにわれるので、種をスプーンで取る。ヘタの反対側から皮をむく。(ヘタの方からむくと、果肉が毛羽立ってしまう)
- 2 桃を適当な大きさに切って、鍋に果汁ごと入れる。水とはちみつも加えて15分ほど弱火で煮る。
- 3 容器に入れて汁ごと冷凍保存。半解凍ぐらいが食べごろ♪

● お子様のおやつにもおすす  
めです。傷みの早い桃  
の保存にどうぞ。  
● はちみつは桃の甘さで  
調節してください。桃が  
甘い場合は、はちみつ  
抜きでも構いません。

管理栄養士  
田中 洋子



# Let's Try

ロコトレで元気な足腰をキープ!

(日本整形外科学会の資料から作成)

今回は特集でもご紹介したロコモティブ

シンドローム予防のためのロコトレを  
ご紹介します。自分に合った方法で次の

2つのトレーニングにLet's try!

ロコトレで元気な足腰をキープして目  
指せ健康寿命100歳!

## ロコトレ① 片脚立ち

姿勢をまっすぐにして、左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。



転倒しないように、  
必ずつかまるもの  
がある場所で行い  
ましょう

支えが必要な  
人は十分注意して、  
机などに手をつけて  
行います。

床につかない  
程度に、片脚を  
上げます



## ロコトレ② スクワット

■深呼吸するペースで5〜6回繰り返す。  
1日3回行いましょう。

肩幅より少し広めに  
足を広げて立ちま  
す。つま先は30度く  
らい開きます。

ひざがつま先より前に出ないように、  
またひざが足の人差し指の方向に向  
くように注意して、お尻を後ろに引く  
ようにしながらゆっくりと下ろします。

今回紹介した  
このロコトレ2種に  
とられず、自分に  
合った方法で続け  
ましょう。



## おたより募集中〜♡

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しております。ご意見・感想、こんなことを特集してほしいなどを下記の住所かアドレスまでお送りください。  
〒790-0925 松山市鷹子町533-1  
JA愛媛厚生連 厚生連だより係  
E-mail:info@kousei-ehime.or.jp

## 編集後記

外出するとき雨が降ると話題にあり、自分は決してそうではないとなんとなく願うもの、それは「雨男(女)かどうか」。4月号から農家生産者の方を取材させていただいているのですが、露地栽培の場合、雨かどっかほかかなり重要です。毎回くもりでギリギリセーフでしたが、今回は台風直前とあってまず宇和島まで車を走らせる間、ざーっと降っている地域もあり、かなり冷や汗。松野まで行く間も「大丈夫ですかね?大丈夫ですかね?」とドキドキ。雨が降らない間になんとか写真をとって写真撮ろうとしたら太陽が!私って雨女じゃないこと、いいですね?(笑)  
(かに)



## 人間ドック料金

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ(要事前予約)が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実!受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了(一部検査は後日結果をお知らせします)。その他、各種健康診断も行っております。

- 基本コース(税込) **38,340円**
- 女性コース(税込) **44,280円**

その他オプション料金なども変更になっておりますので、当健診センターホームページが下記までお問い合わせください。

人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

## 愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

**0120-874-702**

フリーダイヤル 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ホームページ▶<http://www.kousei-ehime.or.jp>

愛媛県厚生連

