

保健師だより

□□モとメタボを予防しましょう！

□□モ(□□モティブシンドローム)

□□モとは、骨、関節、筋肉などの運動器の障害や衰えにより、歩行や日常生活に支障をきたしている状態のことです。放っておくと介護が必要になる可能性があります。

□□モの診断

次の項目をチェックしてみましょう。1つでも当てはまれば、□□モの可能性があります。

- | | |
|--|--|
| ☐ 片足立ちで靴下がはけない | ☐ 家の中でつまづくことや、滑ることがしばしばある |
| ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である | ☐ 掃除機の移動など、やや重たい家事が困難である |
| ☐ 15分くらい続けて歩くことができない | ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☐ 2kg程度(牛乳パック2個)の買い物をして持ち帰ることが困難である | |

□□モを予防するために～肥満もやせすぎも要注意～

運動

日常生活でできる運動を今より10分多く行い、運動する習慣を身につけましょう。運動の習慣がない人はできるだけ階段を使う、軽い体操やストレッチ、スクワットなどから始めましょう。

食事

1日3食、主食・主菜・副菜を揃え、牛乳や乳製品、果物を組み合わせて、5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく摂りましょう。毎食が難しい場合は、一日の食事バランスを整えましょう。

メタボ(メタボリックシンドローム)

メタボとは、内臓脂肪による肥満の人(腹囲が男性85cm、女性90cm以上の人)が、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せ持っている状態のことです。この状態を放置すると、動脈硬化が進み、心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こすおそれがあります。

メタボ予防と早期発見のため特定健診を受けよう

特定健診の目的は、高血圧や糖尿病といった病気を再発見するだけでなく、生活習慣病の発症を予防することにあります。生活習慣病は、身体に症状がないまま進行します。体の変化にいち早く気づくためにも、年に1度、特定健診を受けましょう。



あすてらすの運動施設を利用できます

あすてらすには、トレーニング室や歩行専用のプールといった健康増進スペースがあり、筋力トレーニングやストレッチレッスン、プールレッスンなどを行っています。□□モ・メタボの予防に、ぜひご利用ください。(あすてらす内プール監視室 ☎72-6666)

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666