

スマイルなんぶ通信 No.4

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「南部町地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

メタボ予防 に続いて、ロコモ予防 でしょ！

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ、和名：運動器症候群）とは

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板の身体を動かす器官（運動器）のいずれかが加齢もしくは病気を原因として「立つ」「歩く」などの移動能力が低下するもしくは低下しはじめている状態のことをいいます。2007年、日本整形外科学会がこのロコモという概念を提唱しました。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、「メタボ」の運動器版ともいえる「ロコモ」を予防し、健康寿命を延ばしていくことが 今、必要なのです。

レッツ！「ロコモ」チェック

ロコモの恐怖は健康な状態から要介護状態に至るまで移動能力がひそかに衰えることです。少しずつ進行する移動能力の低下に対して目をそめていませんか？

7つのロコチェック



今日からロコモ予防をはじめましょう！

日本整形外科学会「7つのロコチェック」より引用

筋力若返り運動教室・出前教室 好評開催中

運動の継続、介護予防、全身の筋力アップなどを目的に一緒に身体を動かしてみませんか？毎週金曜の朝9時30分からの1時間、農村改善センター・万沢公民館・総合会館の3会場を週替わりに実施しています。

さらに、最寄りの分館・公民館においても隔週の水曜午後に出前教室を実施しております。どちらも事前申し込みは不要で、年齢に関係なくどなたでも参加できます。

開催日は町ホームページもしくはFM告知放送にてお知らせしております。



実践しよう！「ロコトレ」

ロコモ予防には①早期診断と早期治療②足腰を鍛える運動の継続③骨や筋肉に必要な材料となる栄養素を摂り、メタボあるいはやせ過ぎにならないようなバランスの良い食生活を心掛けることの3つの点が大切です。そのうち、ロコモを防ぐ運動として、今すぐ手軽にできる3つの「ロコトレ」を紹介します。ロコモの3大原因は①筋力低下②バランス能力低下③運動器の疾患が中心ですが、毎日1セット、3つの「ロコトレ」を実践することで十分な予防ができます。

【バランスアップ】

1. 片足立ち

左右ともに1分間ずつ片足立ち姿勢を保持

視線を前にして背筋を伸ばしておこなう



【太ももの筋力アップ】

2. スクワット

10秒間スクワット姿勢を保持（5回）

膝をつま先から前に出さない

膝は90度まで曲げれば十分



【ふくらはぎの筋力アップ】

3. つま先立ち

10秒間つま先立ち姿勢を保持（5回）

タオルを挟んで行うと更に効果的



※支えが必要な方は十分注意し、丈夫な家具に両手や片手をつけて実施します。

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が気になる方は医師と相談した上で取り組んでください。

町営施設の使用料等の引き上げのお願い

南部町は、昨年4月の消費税率及び地方消費税率の引き上げ時に町営施設の使用料、利用料等の改定を見送り経営努力いたしました。引き上げの影響により施設の運営に支障をきたす状況になりました。本年10月1日(休)より、消費税引き上げ分3%を転嫁した施設の使用料等に改定しますのでご理解をお願いします。なお、多項目になりますので紙面の都合上、代表的な例を掲載しました。詳しくは担当課にお尋ねください。

項 目	新 使 用 料	担 当 課
文化ホール（ホール）	12,340円（土・日曜、午後1～5時）	生涯学習課 Tel64-4841
中央公民館（講堂）	3,590円（午後1～5時）	
万沢公民館（集会室）	1,020円（午後1～5時）	
広域柔剣道場	1,020円（午後1～5時）	
南部・富沢弓道場	410円（午後1～5時）	
富沢野球場	2,050円（午後1～5時）	
北坂・島尻・西行スポーツ広場	1,540円（午後1～5時）	
旧富河中学校グラウンド	1,540円（午後1～5時）	
旧富河・万沢中学校体育館	1,020円（午後1～5時）	
学校施設校庭	1,540円（午後1～5時）	
学校施設体育館	1,020円（午後1～5時）	
スポーツセンター（体育館全面）	2,050円（午後1～5時）	
スポーツセンター（温水プール・トレーニング室、大人）	410円（午後1時30分～9時）	
アルカディア南部総合公園野球場、運動場	2,050円（午後1～5時）	
アルカディア南部総合公園テニスコート	1,330円（午後1～5時）	
美術館の特別の企画展示の観覧料（大人）	1,020円	
図書館視聴覚室及び美術館展示室	2,050円（午後1～5時）	
自然休養村センター（調理研修室）	3,700円（午後1～5時）	
西行公園西行庵	1,020円（午後1～5時）	産業振興課 Tel64-4838
農村環境改善センター（大会議室）	1,540円（午後1～5時）	
活性化センター（多目的ホール）	1,540円（午後1～5時）	
山水徳間の里（竹炭機利用、1回）	2,050円	
青少年旅行村（テントサイト、1張1泊）	1,020円	
グリーンロッジ（1泊大人）	1,540円	
佐野清涼荘（1泊大人）	1,540円	
奥山温泉（入浴休憩室利用、町内大人）	410円（1日）	
なんぶの湯（入浴休憩室利用、町内大人）	410円（1日）	
町営自動車駐車場（井出駅駐車場・町内）	2,160円（1箇月）	財政課Tel66-3403

○南部町国民健康保険診療所事務手数料

健康診断書（1件）	2,160円	医療センター Tel64-3117
死亡診断書（1件）	5,400円	
死体検案書（1件）	5,400円	

○南部町廃棄物の処理及び清掃許可申請手数料

エアコン（家庭用窓型・セパレート型1台）	3,240円	水道環境課 Tel66-3407
テレビ（25型以上1台）	2,160円	
電気冷蔵庫（大型400リットル以上1台）	3,240円	
電気洗濯機（全自動式・2槽式1台）	2,160円	
一般廃棄物処理業許可申請手数料（1件）	2,160円	
浄化槽清掃業許可申請手数料（1件）	2,160円	