



体を動かして
「心」も「体」も
軽やかに！

体を動かすと、病気を予防
するとともに、ストレスへの
適応力も養えます。

歩いてみよう
いばらきヘルスロード

県では、毎月第1日曜日を
「いばらき元気ウォークの
日」と定め、ウォーキングに
よる運動習慣づくりを呼びび
けています。
歩くことは、運動不足解消
の第一歩です。どなたでも安
全に歩くことができる身近な
「いばらきヘルスロード」を、
家族や仲間と一緒に歩いてみ
ましょう。

県内には241コースのヘ

ルスロードがあり、村内では
光と風の丘公園と木原城址城
山公園の2コースがあります。
※詳しくは県保健福祉部保健
予防課ホームページ「いば
らきヘルスロード」(<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yoko/health-road/shit-ei-ichiran.htm>)で「J」確認く
ださい。



ロコモを予防して
いつまでも元気に

ロコモティブシンドローム
(ロコモ)という言葉聞いた
ことがありますか。

ロコモは骨や関節・筋肉等
の衰えから足腰が弱り、移動
に支障をきたす状態をいいま
す。ロコモになると活動量が
減少するため、食欲や筋肉が
減ったり外出する回数が減る
等、心身に影響します。

◎日本整形外科学会のロコモ
エック

次のチェック項目によつて
骨や関節・筋肉等の状態をお
おまかにつかむことができ、
1つでも該当すれば0を目指

- してトレーニングを始めるこ
とが望ましいとされています。
- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべ
ったりする
- 階段を上がるのに手すり
が必要である
- 横断歩道を青信号のうちに
渡りきれない
- 15分程度の歩行ができない
- 2 kg くらいものを持つて
歩くのが困難
- 掃除機の運搬や布団の上げ
下ろし等、多少労力を要す
る家事をこなすことが困難

「街の保健室」へ

稲敷地域医療連絡協議会
は、「街の保健室」を開催しま
す。東京医科大学茨城医療セ
ンター看護部の看護師による
健康相談です。健康に関する
相談と血圧測定・体脂肪測定
・血管年齢測定を行います。
お気軽にご参加ください。

◇日時 11月1日(土)午前10
時～11時30分

◇会場 ヨークベニマル美浦店

◇問合せ 健康増進課(保健
センター) ☎885-118
89

ロコモティブシンドロームを予防して 若さを保つための3つのポイント

- ◇ポイント1…日常の中で体を動かす習慣づくり
日常生活の中のちょっとしたことで、体を動かす
量を増やすことができます。
例：階段を使う、自動車等を使わず歩く、家事を積
極的にする、ラジオ・テレビ体操をする等。
- ◇ポイント2…筋力トレーニングをする
無理は禁物です。できる範囲で始めて、負荷をかけ
過ぎないように少しずつ量を増やしてみましょう。
例：腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット等。
※ひざや腰に痛みがある人は、トレーニングを始め
る前にかかりつけのお医者さんにご相談ください。
- ◇ポイント3…大事な食事
筋肉や骨を強くするためにきちんと栄養をとること
も大切です。高齢期に不足しがちな乳製品・魚・肉
等をしっかり食べましょう。
- ◇問合せ 健康増進課(保健センター) ☎885-1889

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820

10月	12日(日)	美浦中央病院 古橋医院	美浦 稲敷	☎885-3551 ☎0299-78-3770
	13日(月)	さかえ医院 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎888-2662 ☎892-7011
	19日(日)	森脇整形外科 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎843-7888 ☎834-5777
	26日(日)	あみ小林クリニック 竹尾医院	阿見 河内	☎888-2200 ☎0297-86-2436
11月	2日(日)	阿見第一クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎887-3511 ☎894-2002
	3日(月)	なるしま内科医院 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎869-4820 ☎875-5100
	9日(日)	おおさわ眼科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎843-7272 ☎894-2611