

令和4年度

要予約

骨コツ相談

ロコモティブシンドローム

ロコモ

対策にも

骨粗しょう症やロコモにより転倒や骨折などのリスクが高まると、要介護状態や寝たきりの原因にもなります。ぜひこの機会にチェックしてみませんか？

- 〔対象者〕 郡山市に居住又は通勤している方（16歳以上）
- 〔内容〕 超音波による骨密度測定、食生活・生活習慣等の相談
- 〔場所〕 郡山駅前健康相談センター（ビッグアイ7階市民交流プラザ内）
- 〔開催日〕 月3回（木曜日・土曜日2回）
- 〔時間〕 午後1時30分～4時 1人30分程度
- 〔申し込み〕 電話予約 TEL:024-983-7715
郡山駅前健康相談センター 午前10時～午後7時（月曜日を除く）
- 〔料金〕 無料



※骨密度測定は診断ではありません。ご自身の健康の目安としてお使いください。
骨粗しょう症で治療中の方・服薬している方は、相談のみになります。

《骨コツ相談実施日》

月	実施日		
4月		7日	16日
5月	7日	12日	21日
6月	4日	9日	18日
7月	2日	7日	16日
8月	6日	11日	20日
9月	3日	8日	17日
10月	1日	6日	15日
11月	5日	10日	19日
12月	3日	8日	17日
令和5年1月		12日	21日
2月	4日	9日	18日
3月	4日	9日	18日

《塩分測定も実施します》

普段飲んでいるみそ汁などに、どのくらい食塩が含まれているか測定します。

ご希望の方は、予約時にお伝えください。

〔持ち物〕

普段食べているみそ汁など1杯分

※普段食べている器にみそ汁などを盛り付け、

具を除いて汁のみ容器に

入れてお持ちください。

※アンケート(5分程度)にご協力ください。



【食塩摂取の目標量】

男性	7.5 g 未満/日
女性	6.5 g 未満/日
高血圧の予防・治療	6.0 g 未満/日

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

問合せ先：郡山駅前健康相談センター（ビッグアイ7階 市民交流プラザ内）

TEL 024-983-7715

開館時間：午前10時～午後7時 休館日：毎週月曜日、12月29日～1月3日

骨粗鬆症とは？

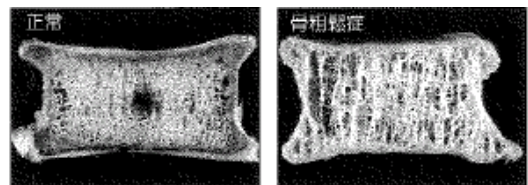
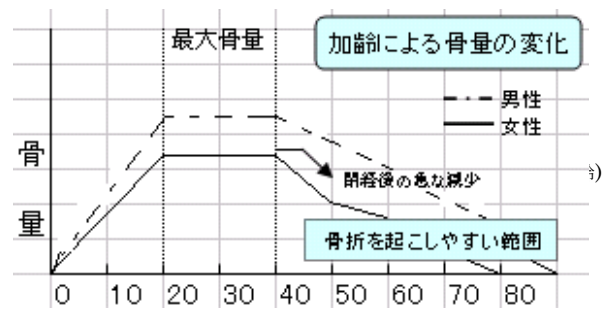


体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、神経の伝達や筋肉の収縮などに係わる大切な役割を担っています。

食事からのカルシウム摂取が不十分だと、血液中のカルシウムが不足し、骨に蓄えられたカルシウムから血液中に補充します。

このような状態が続き骨の形成がスムーズにいかなくなると、骨にす(鬆)が入ったようにスカスカになります。

骨の密度が減り、骨の強度が低下して骨折しやすい状態を骨粗鬆症といいます。



(浜松医科大学整形外科 井上哲郎名誉教授 提供)

ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群、以下ロコモ）」とは、骨や関節・筋肉・神経等の運動器に障害が起き、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態のことをいいます。進行すると、転倒や骨折などのリスクが高まり、要介護や寝たきりになるおそれがあります。

～ロコモの原因～

ロコモには主な原因が3つあります。まず、1つめに「バランス能力の低下」と2つめに「筋力の低下」。これらは転倒のリスクを高めます。3つめに「骨や関節の病気」。これらは、骨折や痛みを起こすので、体を動かさなくなり、それにより運動器全体の機能が低下して、さらに症状が悪化するという悪循環に陥ります。足腰の筋肉を意識して早めに対策を始めることが大切です。

～ロコモ予防のポイント～

①運動の習慣をつけましょう。

自分の体力に合わせて、無理なく継続できる運動を取り入れましょう。

②骨や筋肉をつくる栄養素を積極的にとりましょう。

骨や筋肉づくりを食生活から見直してみましょう。

③痛みや自覚症状があれば、無理せず医療機関を受診しましょう。

病気がかけている可能性があります。早めに受診しましょう。

