

令和6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〕 郡山市に居住または通勤している方(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4回(水曜日2回・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》

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

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

| 月 | 実施日 | | | |
|------|-----|-----|-----|-----|
| | 土曜日 | 水曜日 | 土曜日 | 水曜日 |
| 4月 | | 10日 | 20日 | 24日 |
| 5月 | | 8日 | 18日 | 22日 |
| 6月 | 1日 | 5日 | 15日 | 19日 |
| 7月 | 6日 | 10日 | 20日 | 24日 |
| 8月 | 3日 | 7日 | 17日 | 21日 |
| 9月 | 7日 | 11日 | 21日 | 25日 |
| 10月 | 5日 | 9日 | 19日 | 23日 |
| 11月 | 2日 | 6日 | 16日 | 20日 |
| 12月 | 7日 | 11日 | 21日 | 25日 |
| 令和7年 | | | | |
| 1月 | | 8日 | 18日 | 22日 |
| 2月 | 1日 | 5日 | 15日 | 19日 |
| 3月 | 1日 | 5日 | 15日 | 19日 |

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？

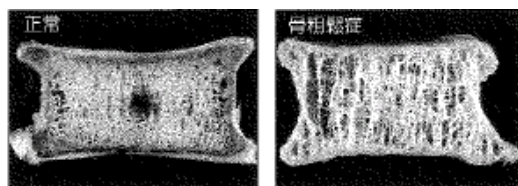
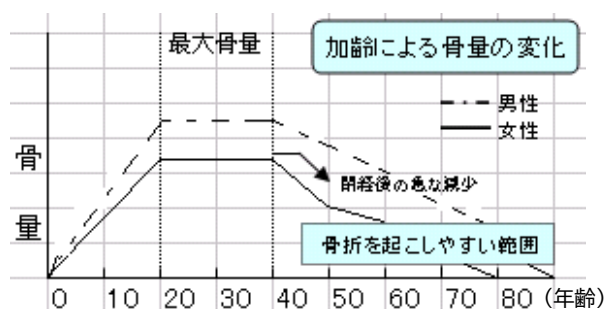


体内のカルシウムの99%は、骨に蓄えられています。残りの1%は血液中にあり、神経の伝達や筋肉の収縮などに係わる大切な役割を担っています。

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くと骨の形成がスムーズにいかなくなると、骨に鬆(す)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。

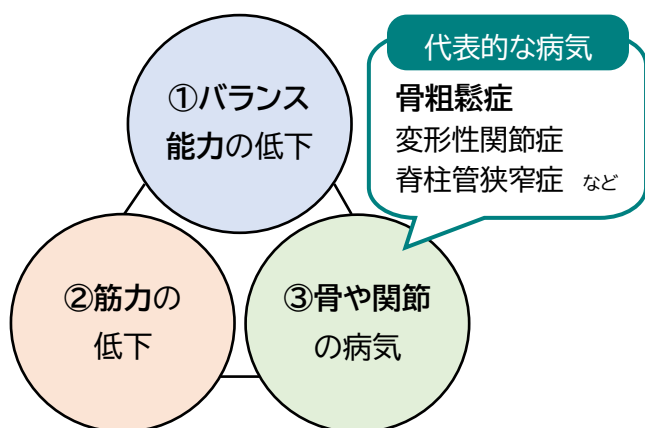


(浜松医科大学整形外科 井上哲郎名誉教授 提供)

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3つの原因～



①・②は、転倒のリスクを高めます。

③は、骨折や痛みを起こすので、体を動かさなくなり、それによって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。

病気がかかっている可能性があります。早めに受診しましょう。

