



保健師のおはなし

～運動機能低下を予防しよう～

加齢や生活習慣による運動機能の低下や、障害によって介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。

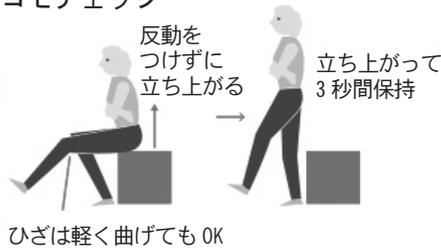
運動機能が低下し、動きづらい、痛みがでやすい、疲れやすいなどの状況になると転倒しやすくなり、骨折などの原因にもなります。骨折で入院し動けなくなると、筋肉は1日で1.5%～3%低下し、3週間寝たきりになると、筋力が約半分低下すると言われています。

筋力の維持や、転倒予防のためには自分に合った運動をすることが大切です。また、自分の体力以上の運動をこなすと、筋肉が回復する時間がなくなり、かえって体力が落ちることもあるので注意が必要です。

運動は「快(ちょっと気持ちよく)」「楽(楽しく)」「少(少なめで)」を意識すると、自分に合った強度で継続して行うことができます。

まずは、ロコモチェックで自分の身体を点検してみませんか？

❖ロコモチェック



片足で40cmの台から立ち上がれない場合はロコモ度1となり、運動を習慣づける必要があります。また、両足で20cmの台から立ち上がれない場合はロコモ度2となり、自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。ロコモチェックの際は、膝に痛みが起きそうな場合は中止し、無理をしないよう気を付けて行ってください。

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

平成28年度 新規採用職員紹介

平成28年4月1日付けで採用された市役所職員9人を紹介します。



河崎 佳孝 建築住宅課住宅係
持ち前の明るさで、親切丁寧な対応を心がけます



最上 滉大 農政課農政係
わからないことはたくさんありますが、しっかり学び、砂川に貢献したいと思います



川村 悠輔 税務課市民税係
砂川は祖母が住んでいる第二の故郷です。砂川の力になれるよう努力します



川島 峻太 社会教育課文化学習係
一日でも早く仕事を覚え、市民の皆さんの力になれるように頑張ります



山内 智博 社会教育課社会教育係
生まれ育った砂川に貢献することができ光栄に思います。日々努力し頑張っていきます



福地 隆浩 会計課会計係
一つ一つ丁寧な仕事をし、組織の一員として一日でも早く即戦力となれるよう頑張ります



高橋 宏輔 農業委員会事務係
一日でも早く新しい環境に慣れ、市民の皆さんに貢献できるよう精進します



永井 りほ ふれあいセンター保健予防係
一つ一つの出会いを大切に、少しでも市民の皆さんの力になれるように日々努力します



代蔵 涼太 税務課資産税係
精いっぱい頑張っていきますのでよろしくお願ひします

**皆さん
よろしくお願ひします！！**

市の人口 ★3月末現在★

世帯数 8,983世帯 (-6) 人口 17,639人 (-110) 男 8,164人 (-62) 女 9,475人 (-48)