

貸館利用団体向け講座 「元気で長生きするためには」を開催しました

令和5年8月18日

令和5年8月18日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課母子保健係 保健師 三國弓香様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「元気で長生きするためには」を開催し、7名が参加されました。今回は、ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」と言う）について講話いただきました。

ロコモは、体を構成し、支え、身体運動を可能にする器官である運動器の障害によって、歩いたり、立ったり座ったりなどの機能が低下して、介護や介助が必要な状態になったり、そうなる危険性が高い状態を言い、変形性膝関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症などが原因とされているとのこと。

参加者の皆さんにロコモチェック（7つのチェック項目のうち1つでも該当すればロコモの可能性あり）を受けていただきました。

参加者の皆さんは、普段から運動などをされているので、当てはまらないとの回答でした。

その後、ロコモ予防の運動（開眼片脚立ち・スクワット）を実際に行い、皆さんスムーズにできていました。

最後に、肥満は、膝や腰に負担をかかり、無理なダイエットは、必要な栄養素が不足し、骨や筋肉量が減少する原因になるとのこと。肥満ややせすぎに注意して、バランスの良い食事をとることが大事であることを学びました。

参加者の皆さんからは、「日頃の運動が大事だ」、「体を動かす時間、短時間でも習慣づけることが重要」、「栄養と運動の大切さ」、「いつもありがとうございます」などのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

