広報 大網白里
石井　雙石　書
平成28年 4月号
2016 No.588
市のキャラクター「マリン」
市ホームページ
http://www.city.oamishirasato.lg.jp/

一主な内容一

・市議会第1回定例会
市長事務方針……2
・ルールを守って安全・快適に
～駅前広場条例
4月1日から施行～……3
・出前講座のメニューが決定……4
・まちのニュース……14

※問＝問合せ先　申＝申込み先

●発行／大網白里市　●編集／秘書広報課　●毎月1日発行　〒299-3292 千葉県大網白里市大網115番地2　総合案内電話 ☎0475（70）0300（総務課）

人口と世帯3月1日現在（前月比）　●人口／50,352（－66）　●男／24,957（－56）　●女／25,395（－10）　●世帯数／20,968（－35）

「ロコモ体操」でロコモ予防

▲健康づくり講演会終了後にみんなでロコモ体操

※ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えたことにより、日常生活の動作が困難になった状態のことです

ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりや介護が必要になる恐れがあります。

「自分は元気だから関係ない」と思われるかもしれませんが、介護が必要となるきっかけは、脳血管疾患や認知症を除けば、転倒や骨折、関節疾患などの運動器の低下が原因であるものが多くなります。**ロコモ予防で必要なのは、転倒しないからだ作りです**。「筋力」「柔軟力」「バランス力」を強化することで、何歳からでも運動器の機能は向上すると言われています。

そこで、紹介したいのが、高齢者をはじめ、誰でも気軽にできる健康体操「ロコモ体操」です。この体操は、市の介護予防事業で活躍している健康運動指導士が、「ロコモかしこもサビないで」（作詞・作曲　リピート山中）の曲に合わせて作りました。歌詞には「片脚立ちで靴下がはけない」や「横断歩道を青信号で渡りきれない」など**「ロコチェックをしてみよう」**に記載されている7項目が盛り込まれ、ロコモにならないための応援ソングになっています。

また、立っておこなう体操は、柔軟・バランス・筋力トレーニングの運動を中心に、座っておこなう体操は、準備運動を兼ねた簡単な運動が盛り込まれており、心身のウォーミングアップができます。

本市では介護予防事業の一環として平成28年度より「ロコモ体操」の普及推進に市を挙げて取り組んでいきます。市の介護予防事業やイベント、出前講座（4面参照）でも講習を実施していますのでご活用ください。

問 高齢者支援課高齢者支援班　☎(70)0332
健康増進課健康増進班　☎(72)8321

ロコチェックをしてみよう

- □片脚立ちで靴下がはけない
- □家の中でつまずいたり滑ったりする
- □階段を上るのに手すりが必要である
- □家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- □2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- □15分くらい続けて歩くことができない
- □横断歩道を青信号で渡りきれない

※ロコチェックに1つでもあてはまる場合はロコモの心配があります

参考：ロコモチャレンジ公式webサイトより

いきいき元気クラブで「ロコモ体操」を体験しませんか？

自宅で簡単にできる運動や「ロコモ体操」を紹介します。今の健康を保つためにも、実際にからだを動かして、気持ちのいい汗をかきましょう。

▶日時＝5月2日から毎週(月)10時～11時（祝日を除く）
▶会場＝中央公民館1階講義室
※申込不要、直接会場にお集まりください
▶講師＝健康運動指導士　岩沢　妙子氏
▶対象＝市内に住所を有する65歳以上の方
▶参加費＝無料
▶持ち物＝水分補給のための飲み物と汗拭きタオル、運動ができる服装で参加

問 高齢者支援課高齢者支援班　☎(70)0332

ロコモ体操のイメージを紹介

実際に行う際は、転倒に注意し無理せず自分のペースで行いましょう

① ロコモの「ロ」を作って左右に体を動かす
※体側伸ばし・体幹の運動

② 筋肉モリモリ＋足を伸ばしてつま先上げ
※腕の運動とつま先上げの運動

③ 片脚ずつ4回足上げ
※太もも上げの運動とバランス力のトレーニング

④ かかと上げを8回
※ふくらはぎの運動

⑤ 腰を落とし背筋を伸ばしてスクワット8回
※あしの筋力・太もも前側の運動

「子育てサポートブック（最新版）」を作成

平成28年4月時点の内容に基づき、「子育てサポートブック（最新版）」を作成しました。

このサポートブックは、子育てをしている方やこれから子育てをする方の不安を少しでも解消し、子どもを安心して生み育てられるよう、保健・福祉などに関するサービスの概要を紹介しています。

お子さんの成長にあわせて、ご活用ください。

▶配付場所＝子育て支援課、白里出張所、中部コミュニティセンター
▶内容＝妊娠期から青少年期までのお子さんを対象に市や県の支援制度、保育園・幼稚園等の情報、医療機関・子育ての相談機関等の情報

問 子育て支援課児童家庭班　☎(70) 0331

マリンポロシャツ予約受付中！

市商工会では、市のキャラクター「マリン」のししゅう入りポロシャツを販売します。

購入については、受注生産のため、事前の申し込みが必要になります。申し込みは、市商工会のほか、市役所本庁舎および白里公民館の玄関ロビーに受付場所を設けています。

ぜひ、お申し込みください。

詳しくは、市商工会ホームページ（URL http://www.ooami.jp/）をご覧ください。

▶予約受付期限＝5月2日（月）
▶価格＝2,300円（税込）
▶材質＝ポリエステル（表地）、綿（裏地）
▶メンズサイズ＝XS～7XL
▶レディースサイズ＝M・L
▶色＝17色

問 市商工会　☎(72) 0239