

健康な暮らしのために ～令和3年9月号～

発行：調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026 調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館4階保健センター
TEL 042-441-6100
FAX 042-441-6101

40歳から要注意…ロコモってなあに？

「ロコモ」は、ロコモティブシンドロームの略称で、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。年齢を重ねて運動器の機能低下が進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

40歳代から意識をして筋力維持に取り組み始め、体調管理をしていきましょう。

～ロコモ予防にできること～

① 今よりあと10分、体を動かす

筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つため、片脚立ちやスクワット等のトレーニングをしましょう。テレビを見ながらストレッチをしたり、1つ手前の駅から歩いたり…と、日常生活に取り入れる工夫をしてみましょう。



② 主食・主菜・副菜を毎食食べる

丼ぶりメニューや単品料理ではなく、定食メニューを選び、様々な食材を食べるように心がけましょう。毎食3つそろえるのが難しい場合は、1日の食事トータルで、それでも難しい場合は、3日間の中で無理のない程度に揃えてみましょう。

③ 安全な生活環境を整備する

照明を明るいものに替えたり、つまずきやすい場所を整理したり、滑りにくい靴下等にしたり…と怪我をしないよう家の中の生活環境を整えましょう。

9月は 食生活改善普及運動・健康増進普及月間 です

食生活改善普及運動は、「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしに with ミルク」を目標にしています。健康づくりは日常の小さな心がけから始められます。この機会に、生活習慣を見直してみませんか？

今日からあなたも・・・

ゲートキーパー

9月は東京都の自殺予防強化月間です。

自殺予防における「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか？

1 気づき・声かけ

何か悩みがあるようだったり、元気がない・身だしなみが悪くなったなどの変化に気づいたら、声をかけましょう。

どうしたの？
元気がないね

よかったら
話してみて

最近、
眠れてる？



2 話を聴く

話を聴いてみましょう。本人の思いを尊重し、受け入れて共感する気持ちが大切です。

そう
だったんだ

元気がない
から心配で

よく
我慢したね



3 つなぐ・見守る

悩み事は、抱え込まないことが大切です。

悩んでいる本人はもちろん、悩みを打ち明けられた人も、わからないことや迷っていることがあったら専門機関に相談してください。

その後も、必要があれば相談にのるなど、見守りましょう。



◇一緒に考えることが支援です。

◇ゲートキーパー自身が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう

◇ゲートキーパー自身の健康管理、悩み相談も大切です。

落ち着いて
相手の話を
聴く時の
ポイント

TALKの原則

Tell (伝える)

自分の気持ちをはっきり言葉に出して伝える

Ask (尋ねる)

今死にたいという気持ちがあるかをはっきり尋ねる

Listen (聴く)

相手の絶望的な気持ちを真剣に聴く

KeeP safe (安全を確保する)

身近にある危険な物は隠しておく その人を決して一人にはしない

できるだけ早く専門家に相談を。