



ロコモティブシンドロームを知っていますか？

片足立ちで靴下がはけない

家の中でつまづいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要・・・

家事がづらくなってきた

2kgほどの買い物をして持ち帰るのが困難

15分くらい続けて歩けない

横断歩道を青信号の間を渡りきれない

ロコモティブシンドローム

「運動器症候群」のことで、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。これら「運動器の障害」は要支援・要介護状態になる原因の1位であり、健康で長生きするために「運動器」の動きを改善することが重要です。

どんな病気がありますか？

- 骨粗しょう症**～ 骨が弱くなりちょっと転んだだけで骨折します。背骨がつぶれて痛みが出ることもあります。背中が丸くなり身長が縮んだら要注意。
- 変形性関節症**～ 関節軟骨のすり減りにより曲げ伸ばしが十分にできなくなります。膝関節や股関節に多く、関節を動かして関節周囲の筋肉を丈夫にすることが大切です。
- 変形性脊椎症**～ 背骨に負担がかかり、椎間板がすり減り骨が変形します。神経が圧迫されると「脊管狭窄症」を起こし、足の痛みやしびれがでます。

運動習慣をつけましょう

- ・バランス能力をつける片足立ち、下肢筋力をつけるスクワットを毎日行いましょう。
- ・ラジオ体操で身体活動量をあげ、ストレッチにより柔軟性を高めましょう。
- ・高齢者のための転倒予防教室を利用しましょう。

平成 25 年度
転倒予防教室日程表

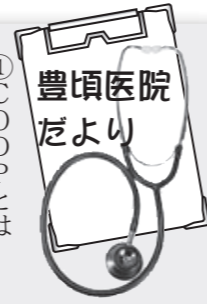
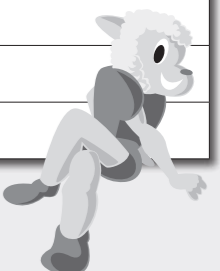
日程	内容	スタッフ
① 9月24日(火)	体力測定、オリエンテーション	保健師 教育委員会
② 10月1日(火)	基本動作を習得しましょう	保健師 理学療法士
③ 10月8日(火)	高齢者のための転倒予防運動の種類、回数を徐々に増やします	保健師 フィットネスアドバイザー
④ 10月15日(火)	骨折予防の食事と簡単体操 お口の体操	保健師 理学療法士
⑤ 10月22日(火)		保健師 栄養士
⑥ 10月29日(火)		保健師 歯科衛生士
⑦ 11月5日(火)		保健師 フィットネスアドバイザー
⑧ 11月14日(木)		保健師
⑨ 11月19日(火)	体力測定	保健師 理学療法士
⑩ 11月26日(火)	まとめ お楽しみレクリエーション	保健師

【時間・場所】 13：30～15：00 保健センター

【対象】 ・足腰が弱り、転倒しやすくなった高齢者（介護認定を受けていない方）

・チェックリストで運動領域該当の二次予防高齢者

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎(574) 2214



COOPPのはなし

豊頃医院 院長 八重柏政宏

① COOPPとは

最近テレビコマーシャルなどでCOOPPの啓蒙活動がしばしば見られます。COOPPというアルファベットを見るとなにやら難しい話のような印象を受けるかもしれませんが、簡単に言うとタバコによって肺が壊されたために起こる病気の英語の名称を簡単にしたものです。日本語では「慢性閉塞性肺疾患」、英語では「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」といいます。英語の頭文字をそれぞれ採ってCOOPPと略した疾患名となっています。以前タバコ病の稿で説明しましたが、COOPPはタバコに含まれている化学成分が肺に作用して肺を壊してしまうことによっても起こります。タバコに感受性のある人の肺ではタバコの煙の化学成分によって炎症が起こります。細菌やウイルスによって起こされた気管支炎や肺炎は急性の炎症でこれらが治れば元に戻ることも多いのですが、タバコによる炎症はじわじわと肺を長期間にわたって傷めるのです。炎症によって少しずつ肺は壊されてゆきます。タバコを20年から30年以上吸っていると肺の破壊が蓄積して肺の機能すなわち呼吸機能が低下して息切れを感じるようになり、病気が進行すると酸素の体への取り込みが低下し酸素を吸わなければならなくなったり、寝たきりになったりします。高齢者の増加と

② COOPPの診断・治療

もにCOOPP患者が増加していると推定されますが、息切れが出現しても「年のせいだ」と考えてしまい病院を受診しないで我慢してしまう患者さんが多いことが問題になっています。COOPPの診断は呼吸機能検査（スパイロ）によって行います。COOPPは早期診断が肝心です。なぜならば肺が壊れてしまつて起こる病気の元に戻せないからです。そのため豊頃医院では喫煙者に対して呼吸機能検査を行い早期に診断するよう努めています。肺のレントゲンやCT検査も行いますが、早期診断にはむきません。COOPPはかなり進行しないとレントゲンではCOOPPによる肺の破壊を見つけることは困難です。治療の第一は禁煙です。喫煙によって起こってくる進行性の病気ですので原因を除去する必要があります。次に行うのが気管支拡張剤の吸入薬を使った気管支拡張療法です。COOPPでは肺の破壊に伴い空気の通り道である気管支が細くなつてしまい、そのため息切れが出現します。気管支を広げる治療をすることによって症状がある程度軽くなり、呼吸機能低下の進行も遅らせることができることも証明されています。タバコを吸っていて息切れを感じる方は早めに受診をお勧めします。

平成 25 年度町外通勤者助成金のご案内

本制度は、町内に居住し町外の職場へ通勤する若者に月額5千円の豊頃町商品券を支給する制度です。

☆ 申請に必要な書類

- ① 町外通勤者助成金交付申請書
- ② 雇用証明書(任意)
- ③ 町税等納入状況調査承諾書
- ④ 町外通勤者勤務状況証明書
- ※ ①、③、④は、役場企画課備え付けの様式を使用してください。
- ※ ④は、基準日において通勤していることを証明できるようにしてください。

☆ 助成対象者

- ① 本町に居住し、町外の職場に通勤している方
- ② 昭和57年4月2日～平成7年4月1日生れの方
- ③ 月10日以上町外通勤日数が3か月以上ある方
- ④ 通勤者および同居家族が町税その他町に対する債務を滞納していない方
- ⑤ 高等学校、専門学校、大学等に在学していないこと

☆ 申請期間

上半期分:平成25年9月15日～平成25年9月末日まで
下半期分:平成26年3月15日～平成26年3月末日まで

☆ 助成基準日

助成を受けようとする方は9月15日(上半期)、3月15日(下半期)に対象要件を満たしていること。

☆ 助成金額

月額5千円分の豊頃町商品券を支給します。ただし、勤務実績に応じて支給月数が変わります。

☆ 交付時期

上半期分、下半期分の助成金は、申請月の翌月末までに交付します。
・10月(上半期分)
・4月(下半期分)

☆ 申請書類の提出先

申請に必要な書類は、役場企画課町づくり推進係(担当、吉田または滝沢)へ直接または電話で請求してください。なお、町ホームページから申請書類をダウンロードすることもできます。

申請・問合せ先 役場企画課町づくり推進係 ☎(574) 2216
ダウンロード先 <http://www.toyokoro.jp/docs/2013030400045/>

