

# あなたは大丈夫ですか?? 「サルコペニア」

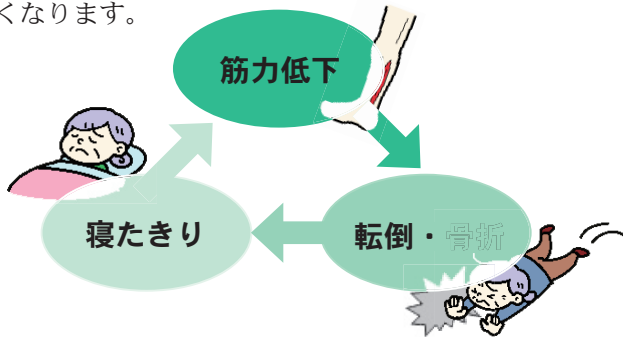
最近動くのがおっくうになったな…  
 食事の時に食べ物を飲み込む力が落ちているな…  
 と、感じる方はいらっしゃいませんか?  
 もしかしたらそれは「サルコペニア」かもしれません!



**サルコペニアとは?** : 加齢や病気により筋肉が減少することをいいます。  
 一定の高齢者の10～20%で起こり、加齢とともに多くなっていきます。

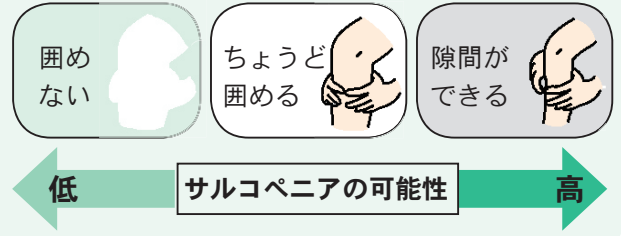
## 筋肉が減ると…

握力、脚や体幹の筋力など全身的に筋力が低下するので、歩く速さが遅くなるなど、日常生活に支障がでできます。転倒や骨折、寝たきりにもつながりやすくなります。



## サルコペニアの可能性を確認する ★『指輪っかテスト』★

ふくらはぎの一番太い部分を、  
 両手の親指と人差し指で  
 囲んでみてください。



- ★家でつまずいたりしていませんか?
- ★階段を昇るのがつらくないですか?

**筋肉が減少しているサインです!**

## サルコペニアの予防は大きく2つ!

### 1. 食生活を見直す

筋肉を育てるのに大切なのは  
 動物性たんぱく質! (肉や魚など)

★目安は片手にのる  
 サイズ



魚1切れ  
 約70～80g



肉薄切り3枚  
 約60～70g



卵1こ  
 約50g



牛乳  
 200ml



1日に摂ってほしいたんぱく質の量

### 2. 運動をする

筋肉を維持・成長させる特効薬です! 筋肉に負荷をかけた動作を繰り返し行うことが効果的です。  
 ★筋肉は何歳からでも強く大きく発達させることができます!

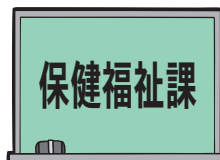
どのような運動をしたら良いのかわからない、一人ではなかなか運動を始められない、運動をしても続けられない…など、悩みをお持ちの方はいませんか?  
 ぜひ、地域包括支援センターで開催している運動教室や介護予防教室へ参加してみてください!

★保健センターやあったからんどで、下記のような運動教室を開催しています。  
 「ふまねっとクラブ」、「いきいき元気クラブ」、「ゆうゆうクラブ」



【問合せ】としてつ 地域包括支援センター ☎ 82-2780

# 11月は児童虐待防止推進月間 ～「未来へと命を繋ぐ 189」～



児童虐待は子どもの成長発達に大きな悪影響を及ぼし、大人になってもその影響が続く大きな社会問題です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られ、連絡・相談は匿名で行うことも可能です。児童虐待を防ぐことは、子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援することへもつながります。気になる子ども等を見かけましたら、まずご連絡ください。

## 子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつこく称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。



- 子育てに  
体罰や暴言を使わない
- 子どもが親に  
恐怖を持つと SOS を  
伝えられない
- 爆発寸前のイライラを  
クールダウン
- 親自身が  
SOS を出そう
- 子どもの気持ちと  
行動を分けて考え、  
育ちを応援

《相談窓口》 児童相談所全国共通 3桁ダイヤル ☎ 189 (いちはやく)  
今金町保健福祉課 ☎ 82-2780



## 今金町では国民健康保険に加入されている方を対象に「短期人間ドック」及び「精密脳ドック」検診受診料の一部助成を実施しております。

日本人の死因や障害の原因として多いのは、心臓病や脳卒中など動脈硬化に起因する病気や糖尿病の合併症です。

これらの病気は、痛みなどの自覚症状が無いものが多く、気づいた時にはすでに重症化していることがあります。病気の早期発見・治療のために定期的に受診しましょう。

### ●短期人間ドック

対象者：満30歳以上の今金町  
国民健康保険の加入者  
受診料：5,000円  
受診病院：今金町国保病院【82-0221】  
八雲総合病院【0137-63-2185】



### ●精密脳ドック

対象者：満40歳以上の今金町  
国民健康保険の加入者  
受診料：5,000円  
受診権利：検診の受診権利は2年に1度  
受診病院：函館中央病院【0138-52-1231】  
市立函館病院【0138-43-2000】  
函館新都市病院【0138-53-1321】  
函館脳神経外科病院【0138-53-6111】



各医療機関において定員がありますので、早めのお申込みをお勧めいたします。

【申込み】今金町保健福祉課 ☎ 82-2780 までご連絡ください。

## 今金町認知症講演会が行われました

10月2日、としべつ保健センターで「今金町認知症講演会」が開催され、町民、医療・介護従事者など約150人が集まりました。中村記念病院脳神経外科の村木岳史医長を講師に迎えて、「認知症ってどんな病気？」と題した講演が行われ、参加された皆さんは熱心に耳を傾けていました。中でも認知症の大部分を占めるアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症は生活習慣病との関連があり、生活習慣病を改善することで認知症が発症するリスクを減らし、予防することができるという内容に皆さん驚いていました。

