

# おのまち 地域おこし協力隊活動記

## ロコモティブシンドローム について

こんにちは。高齢者生活支援分野担当の山口愛です。寒い時期を迎えた今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私はというと、小野町に来て初めての冬を迎え、住民の皆さんから「小野は寒いよ」「寒いより痛く感じる」などと教えていただきながら、寒さに負けず頑張っています。

最近の活動としては、上羽出庭サロンで体操教室をやらせていただいたり、『ゆ〜こまち』で町民の皆さん向けに体操教室・健康講話をさせていただいたり、少しずつですが私がやりたいなと思いついてきたことが形になってきています。資料作成などの準備をしている時は、どういうお話をしよう？ どういう体操をしよう？ など、ワクワクしています。日になが近づくとつれて緊張感が高まり…という日々を過ごしています。

私が担当させていただく月には、健康についてのお話や、ご自宅でもできる簡単な体操・ストレッチを紹介したいと思っています。今回は、ロコモティブシンドロームについてです。

ここからは、実際に行った健康講話・体操教室のお話をさせていただきます。

当日は30人以上の皆さんの参加がありました。講話の内容は、肩こり・腰痛・膝関節痛の原因と、予防についてです。私が話し始めると、皆さん一生懸命にメモを取り始め、質疑応答の時間にはたくさんの質問や相談を受けました。参加されている皆さんの熱量の高さに圧倒されました。人それぞれだからだの悩みは多種多様だと思えます。生活する上での注意点や、ストレッチ方法などを個別にお伝えしました。少しでもお力になれたらうれしいです。

### ロコチェックしてみましょう

チェック欄

1 片足立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2 家の中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/>
3 階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5 2キログラム <sup>※</sup> 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2本程度	<input type="checkbox"/>
6 15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

※チェックが1つでも付いた方は要注意です。複数のチェックが付いた方は、医師へのご相談をおすすめします。

今回の担当は…



**山口 愛 隊員**  
出身／静岡県浜松市  
担当／高齢者生活支援分野  
主な活動場所／  
役場健康福祉課

運動器の障がいがある進行すると、要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。いつまでも自立した生活を送るためには、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続けていきましょう。

次は私が担当させていただきます。月では、ロコモ予防のストレッチなどをお伝えしたいと思います。

