

あなたはメタボ？ロコモ？

介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことを健康寿命といえます。その延伸を阻害するのが、メタボ、ロコモです。それらを予防するためには、身体活動量の増加が必要です。身体活動とは運動（スポーツ等）・生活活動（買い物、掃除、通勤等）です。

メタボ（メタボリックシンドローム）とは

内臓の問題（内臓脂肪症候群）

糖尿病・心疾患・脳卒中・がん

- 1) 臍の^{へそ}高さの腹囲
男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$
に加えて、以下の条件のうち
2つ以上に該当すると...
- 2) 血圧： $\geq 130/85\text{mmHg}$
- 3) 中性脂肪(TG)値： $\geq 150\text{mg/dL}$
HDL コレステロール値： $< 40\text{mg/dL}$
- 4) 空腹時血糖値： $\geq 110\text{mg/dL}$

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

足腰の問題（運動器症候群）

転倒骨折・膝痛・腰痛

7つのロコモチェック

1つでも当てはまれば

ロコモの心配があります！

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である。
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない。
- ⑥ 2 kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である。
- ⑦ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろし）などが困難である。

メタボに気がつき、努力した方を紹介します

小林茂臣さん（豊町2丁目親和会）

私は、「健康大学しながわ」の3期生で

す。講座に出席して目覚めました。自分の体型を深く反省し、スポーツ仲間みんなに宣言し、改善しようと決意し、朝、夕30分のウォーキングを実施しました。継続は力なりです。努力の甲斐あり、息子のズボンが穿けるようになりました。「ヤッター！」

	目標	実施前 H24.6.24～	実施後 6.25～12.4 今も持続中
腹囲	85cm 以下	93cm	85cm 以下
体重	59kg 以下	63.5kg	59.9kg 以下

ガッキー大会で

品から体操を体験しました

荏原第五地区健康づくり推進委員会

11月4日（日）、杜松小学校体育館に各町会の有志が大集合。先ず、Shinagawa2 (Happy&Health)（健康大学しながわ2期生

地域健康づく

り研究グルー

プ）のみなさ

んのご指導に

よる「品から

体操」をロコ

モーションの

メロディーに

合わせて体験

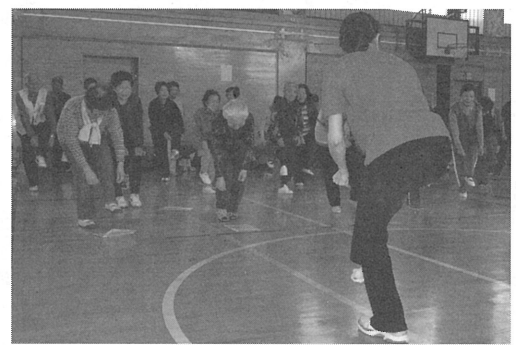
しました。何

かをしながら

という所がユニークですね。その後、ガラ

ツキーの熾烈な戦いがあり、瞳の輝きが違

いました！



品から体操

いつでも、どこでも、品から体操

- ① 正しい姿勢を意識しましょう
胸を張り、背筋を伸ばす
お腹に力を入れる
- ② かかとあげ
まっすぐに上に上がる
- ③ 後ろ足ストレッチ
後ろ足のかかとを床に
しっかりつけ、膝を曲げる
- ④ 片足立ち（転倒に注意して）
軸足に体重をのせる
- ⑤ スクワット（転倒に注意して）
軸足に体重をのせる
- ⑥ 身体を伸ばしましょう
両腕を耳の後に
まっすぐ上げる
- ⑦ お口の体操
入浴...しながら お口の周りの筋肉を動かして
はっきり発音、美味しく食べてメタボとロコモを予防しよう！



呼吸は止めずにレジ・信号待ち...しながら



台所で洗い物...しながら



電話かけ...しながら



歯磨き...しながら

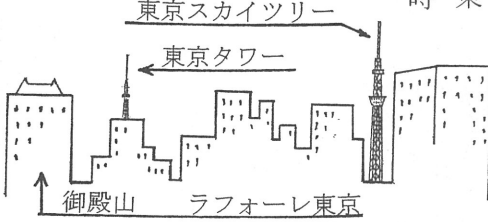


くつ下はき...しながら



レンジのチン待ち・寝起き...しながら

話題の東京スカイツリーと東京タワーが同時に見える場所があります。アトレ大井町の北側エレベーター前の5階以上の窓からです。東京タワーは、北4kmで上部のみ。東京スカイツリーは北北東14km先ですが都心のこの距離でほぼ全体が見えるのは奇跡です。櫻井



お年玉クイズ

ハガキに答え・住所・氏名・年令を記入して送ってください。応募は荏原第五地区に在住で1家族1名とします。

- ◇しめきり 平成25年1月21日（月）
当日の消印有効（持参も可とします）
◇賞品 正解者の中から10名にお届けします。
◇送り先 〒142-0043 品川区二葉1-1-2
荏原第五地域センター（TEL 3785-2000）

そんたい テレビで取映映像が度々放送されている荏原第五地区にある有名商店街名を○内にひらがなで記入して教えてください。

とごし○○○商店街

古紙を配合した紙を使用しています