

# まつくり院長通信

熊谷市の一年に一度の、3万円脳ドック助成金の切り替え日は3月31日です。  
昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！

## 今週の花・言・葉

✿桃

気立ての良さ

✿ユーカリ

永遠の幸せ

✿ピンポンマム

真実

✿グズマニア

いつまでも健康で幸せ



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**をご存知ですか?! 日本整形外科学会  
運動器を長期間使い続けるための新しい概念「ロコモ」を知っていますか?日本は世界  
にさきがけて高齢社会を迎え平均寿命は約80歳になっています。これに伴い運動器の障  
害も増加しています。入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発していま  
す。このことは多くの人にとって**運動器を健康に保つことが難しい**ことを示しています。  
日本整形外科学会では、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表  
す新しい言葉として「**ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)(locomotive syndrome)**」  
を提唱し、和文は「**運動器症候群**」としました。Locomotive(ロコモティブ)は「運動  
の」の意味で、機関車という意味もあり、能動的な意味合いを持つ言葉です。

### ◆ロコチェック!

あなたはもしかして「ロコモ」ではありませんか?「ロコチェック」を使って簡単に確かめる  
ことができます。7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。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. 家のやや重い仕事が困難である(掃除機  
の使用や布団の上げ下ろしなど)。
5. 2Kg程度の買い物をして、持ち帰るのが  
困難(1リットルの牛乳パック2個程度)。
6. 15分続けて歩けない。
7. 横断歩道を青信号で渡り切れない。

★院長よりメッセージ

まずは左右1分ずつ、3回の片脚立ちをしてみましょう!効果ありますよ!(^^)