

しずおか健康長寿財団

だより 24

はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇（歌舞伎、劇団四季）・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加(有料)できます。 ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフが同行（一部除く）しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会（ユニカール・シャフルボード・太極柔力球・俳句）に参加できます。
入会特典2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の1割引で購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典3	健康・生きがいづくりをお手伝いする、財団事業のお知らせ ☆財団情報誌「すこやか長寿」（年4回発行）、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会・美術展、熟年メッセージ大会などの各種イベントの案内をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。受入先の状況により、今後変更になる場合もございます。

開催月	研修旅行	地区講座
4月	【日本旅行静岡支店と共催実施】 4月18日(水)～4月19日(木) 1泊2日 NHK連続テレビ小説の舞台をめぐる南木曾2日間	【社会見学とウォーキング】4月4日(水) 獅子ヶ鼻公園さくらまつりウォークとヤマハコミュニケーションプラザ見学(磐田市) 【社会見学とウォーキング】4月13日(金) 奥野ダム(伊東市) 見学と佐ヶ野溪谷遊歩道(河津町) ウォーク
5月	【タビックスジャパン静岡支店と共催実施】 4月28日(土)～5月28日(月)の平日 成田山開基1080年祭記念大開帳奉修 【東武トップツアーズ静岡支店と共催実施】 日本銀行本店と旧古河庭園バラ鑑賞 【大鉄観光サービス静岡営業所と共催実施】 5月28日(月) 催行 信玄公の隠し湯・日本の名湯百選・下部温泉と芦川町の日本すずらん群生地「すずらの里」	
6月	【タビックスジャパン静岡支店と共催実施】 6月平日 横須賀軍港めぐりと三菱みなとみらい技術館	【社会見学と散策】 貨幣博物館と八芳園ガーデン昼食&散策
7月	【現代芸能】7月5日(木) 締め切りました。 劇団四季横浜公演「ノートルダムの鐘」	【社会見学】 江之浦測候所と武相荘(町田市)
8月	【東武トップツアーズ静岡支店と共催実施】 8月25日(土)～26日(日) 1泊2日 永平寺：九頭竜永平寺大経巻流しと金沢	
9月	【古典芸能】 浅草寄席と隅田川下り 【タビックスジャパン静岡支店と共催実施】 迎賓館赤坂離宮と明治神宮参拝	【歴史ウォーキング】 浜松市天竜区大栗安(おおくりやす)の棚田ウォークと、くま水車の里
10月	【大鉄観光サービス静岡営業所と共催実施】 (10月中旬～下旬) 静岡県富士山世界遺産センターと富士宮浅間大社・三島スカイウォーク	【社会見学と歴史】 宮ヶ瀬ダムと旧三井別邸&旧吉田茂邸
11月	【大鉄観光サービス静岡営業所と共催実施】 奥大井湖上駅とアプト式電車、SL、茶の都ミュージアム 【東武トップツアーズ静岡支店と共催実施】 そなエリア東京(防災体験学習)と東京スカイツリー	【紅葉と歴史ウォーキング】 11月29日(予定) 愛岐トンネル群(旧国鉄中央線廃線跡) 散策と大イチョウの永保寺(多治見市)
12月	【社会見学】 最高裁判所と羽田クロノゲート(ヤマト運輸) 見学	
1月	【古典芸能】 平成31年1月10日確定 国立劇場初春歌舞伎公演	【社会見学とウォーキング】 水仙の城ヶ島ウォークと戦艦「三笠」の三笠公園
2月	【歴史と社会見学】 名古屋城本丸御殿復元と三菱重工MRJミュージアム	【社会見学と歴史ウォーキング】 首都圏外郭放水路と春日部の粕壁宿めぐり
3月		【梅観賞と歴史ウォーキング】 川壳(かおれ)の梅と田峯城ウォーク

★共催事業とは、募集は財団、催行は旅行会社の企画です。

＜年会費のご案内＞

会員種類	年会費	備 考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2名) 4,000円 (3～5名) 5,000円	同居の夫婦・親子・兄弟等(二親等内)
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1-70 (静岡県総合社会福祉会館4階)

TEL:054-253-4221 FAX:054-253-4222

ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

〈保健指導講話〉
「ロコモ」を予防しましょう！



大木 順子

総合健診センター
保健師

「ロコモティブシンドローム」とは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態、つまり、筋肉や骨・関節・軟骨・椎間板などに障害が起こり、「立つ」「歩く」などといった日常生活に必要な身体の活動が大変になっている状態のことをいいます。

「ロコモはひそかに進行している」

自分はまだ若いから大丈夫、年をとればこのくらいは仕方ない、と移動機能の低下に気づかないふりはしていませんか？

- ・運動習慣のない生活を送っている
 - ・活動量が減っている(車やエレベーターをよく利用する)
 - ・やせ過ぎ、太り過ぎがある
 - ・スポーツのやり過ぎや事故による怪我がある
 - ・体の関節などに痛みやだるさがあるが放置している
- そんな方は、もしかしたら少しずつロコモが進行しているかもしれません。
移動機能の低下は、生活の質の低下はもちろん、将来的に要介護状態になる可能性が高くなります。

「7つのロコチェック」こんな状態は要注意！ チェックしてみましょう。

- ① 片足立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり、すべったりする
- ③ 階段を上が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
- ⑤ 2kg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個程度
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでもあれば「ロコモ」の心配があります。「0ゼロ」を目指して「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)をはじめてみましょう。

「ロコモ」を防ぐ運動「ロコトレ」は、たった2つの運動です。
毎日、続けることが肝心です。

① バランス能力をつける「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまる所が
ある場所で行いましょう。

床につかない程度に
足を上げましょう

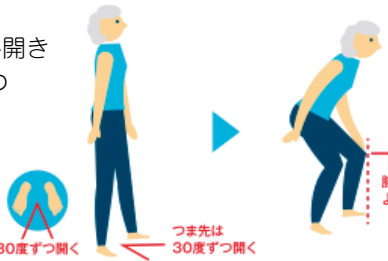


② 下肢筋力をつける「スクワット」

深呼吸をするペースで5～6回行いましょう。1日3回行いましょう。

足は肩幅より少し開き
つま先は30度ずつ
広げましょう。

膝がつま先から出ないく
らい曲げましょう。
(お尻を後ろに引くよう
に体を沈めましょう)



さあ、今からロコトレを始めていつまでも元気に歩いていきましょう！

参考：(公)日本整形外科学会 ロコモパンフレット2015年度版

よいクルマ、よいサービス



C-HR



トヨタレンタリース 浜松

高台店 ☎ 0120-56-6650 元城店 ☎ 0120-01-0071
浜松駅前店 ☎ 0120-61-0097 雄踏店 ☎ 0120-51-5227
天王店 ☎ 0120-10-2234 掛川店 ☎ 0120-71-0095
磐田駅前店 ☎ 0120-30-0211 ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00～20:00 年中無休 (時期により短縮営業の場合あり)