

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※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、
必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

出典：ロコモパンフレット2015年度版(公益社団法人日本整形外科学会)改編

市民病院通信

運動習慣を取り入れましょう

市民病院管理課 (☎56・3171)

ロコモティブシンドロームという言葉を知っていますか？ 片脚立ちで靴下が履けない、階段を上るのに手すりが必要、家の中でつまずいたり滑ったりするなど、心当たりのある方はロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称「ロコモ」)の可能性があります。

ロコモとは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりのリスクが高まります。ロコモを予防するために、皆さん

毎日少しずつでも運動していきましょう。

まずはウォーキングが基本です。できれば毎日、最低でも週2~3回、隣の人と会話できるスピードで行いましょう。また、ウォーキングと併せて筋力トレーニングを行うとより効果的です。一番行っていただきたいのが足の筋力トレーニングです。筋力は脚から弱くなるといわれ、転倒予防には脚の筋力がとても重要になってきます。ここでロコモを予防するための運動「ロコトレ」を紹介します。

一つ目は「片脚立ち」です。転倒しないように必ずテーブルなどつかまる物がある場所で行いましょう。背筋を伸ばし、目を開けたまま床につかない程度に約5cm片脚を上げて1分間キープしましょう。2つ目は「スクワット」。立った状態から少しずつ膝を曲げてお尻を下げ、また直立位にもどる一連の運動です。椅子から立ち上がる、座る一連の動作でも構いません。いずれも深呼吸するペースでゆっくり行いましょう。

運動は筋力をつけるだけでなく、肥満・脂質異常血症・高血圧などの予防改善、ストレス解消などさまざまな効果があります。無理のない範囲で運動し、健康寿命を延ばしましょう。

市民病院 Q & A

Q

花粉症で困っています。どういうことに気を付けたらいいですか？

耳鼻咽喉科部長 長谷川文雄

A

アレルギー性鼻炎の季節が到来しました。地球温暖化による花粉量の増加と大気汚染によって鼻腔粘膜の過敏状態が引き起こされやすくなり、年々罹患率が増えています。症状を軽くするために、日々の生活を見直し、ケアを行いましょう。

帰宅時に空気清浄機が置いてある玄関先で服や髪に付いた花粉を落とすことで、部屋中に花粉が広がらずに済みます。また、鼻に吸い込んだ花粉は鼻うがいで洗い落しましょう。このとき、市販の鼻洗浄器を使うと便利です。症状が重い人は薬物治療(点鼻薬、内服薬)を始めましょう。市販の薬でもいいですが、なるべく医療機関を受診することで、より効果的な治療が得られます。服薬療法以外にも鼻粘膜焼灼術や鼻中隔彎曲矯正術、免疫療法で鼻アレルギー症状が改善されます。



花粉症の人がリンゴやモモ、サクランボ、メロン、トマトなど特定の果物や野菜を食べた後に、唇や舌、口の中、喉にかゆみやしびれ、むくみなどが現れることがあります。これを口腔アレルギー症候群といいます。この症状がある場合には、医療機関を受診するとともに、アレルギーの原因となる食物を確認し、避けるのが基本です。

市民病院管理課 (☎56・3171)

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

約束の木

著…菊池和美/てらいんく

仲良しのタヌキ、ポンタとポン子が住む山に、突然ブルドーザーがやってきた！ 離れ離れになる2人は、また一緒に、コナラの木の下でどんぐりを拾おうと約束したが…。



5月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	13日(土) 午前10時30分	がんばれ！ルルコロしあわせのおやつ
	中学生以上	13日(土) 午後2時	モダンタイムス
一色学びの館	中学生以上	27日(土) 午前10時	ウォーキングwithダイナソータイムスリップ！恐竜時代
	小学生以下	27日(土) 午後2時	ピーターパン
吉良図書館	小学生以下	20日(土) 午後1時30分	こねこのぴっち
	中学生以上	20日(土) 午後2時30分	父と暮らせば
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	ドナルドの少年団長
	中学生以上	6日(土) 午後2時	ライラの冒険

5月の休館日

全館共通 1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
 各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …18日(木)
 一色学びの館 (☎72・3880) …なし
 吉良図書館 (☎32・3400) …なし
 幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

5月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(木)・25日(木) 午後3時30分
ピョピョおはなし会	0～3歳児	19日(金) 午前10時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	6日(土) 午前11時
鶴城中学ボランティアズ	園児・小学生	20日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	3日(祝)・10日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水) 午後3時30分
紙芝居のおはなし会	どなたでも	27日(土) 午前10時
▼一色学びの館		
ラッコランド	0～1歳児	17日(水) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	10日(水) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	6日(土)・13日(土) 午前10時30分 20日(土) 午後3時
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	3日(祝)・17日(水)・31日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時30分
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	2日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
はずっこおはなし会	園児以上	16日(火) 午後4時10分

児童館だより 5月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	11日(木)…大きくなったね(手形) 18日(木)…リズム遊び 25日(木)…積み木遊び 午前10時30分～11時
おもしろあそび	小学生	20日(土)…ドッジビー 午後2時～2時30分
パパと遊ぼうコーナー	小学生以下と父親	13日(土)・27日(土) 午前10時～11時30分
制作	小学生以下	火～日曜日 午後3時30分～4時
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	12日(金)…絵本・手遊び 19日(金)…親子体操 26日(金)…新聞紙遊び 午前10時30分～11時
エアポリンで遊ぼう	年少～小学生	6日(土) 午前10時～11時
カローリング	年少～小学生	20日(土) 午前10時30分～11時30分
体操・手遊び・絵本・折り紙	0～3歳	行事日を除く月～土曜日 午前10時50分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	17日(水)…消防署見学 ※要予約(5月3日(祝)から) 24日(水)…ボールで遊ぼう 午前10時30分～11時
お父さんと遊ぼう(サンデーパパ)	年少～小学生	14日(日) 午前10時30分～11時30分
鬼ごっこ	年少～小学生	5日(祝) 午前10時30分～11時30分
エアポリン	年少～小学生	17日(水)～19日(金) 午前10時30分～11時30分、午後2時～3時
誕生会 ※要予約	0～3歳	25日(木) 午前11時～11時15分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…身体測定 26日(金)…歯磨き遊び 午前10時30分～11時
室内砂遊び	年少～小学生	21日(日) 午前10時30分～11時
製作	年少～小学生	火～金曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日、祝日 午前11時～11時30分、午後4時～4時30分