

## 11月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## マタニティ歯科健康診査のご案内

妊娠中は女性ホルモンの変化やつわり、食生活の変化などにより、虫歯や歯周疾患になりやすい時期です。歯周病菌による感染が進行すると、早産や低出生体重児のリスクを高めると言われています。妊娠中は無料で歯科健診が受けられますので、この機会にお口の健康状態をチェックしましょう。

**対象者**／市に住民登録のある妊娠届出をした妊婦  
**受診方法**／事前に協力医療機関にお問い合わせのうえ、受診票と母子健康手帳を持参して受診  
**健診場所**／協力医療機関(受診票と一緒にお渡しした一覧表または市ホームページでご確認ください)

## フットケア教室(足の健康講座)

足元から若々しく！靴の選び方、転倒予防のための適切な足の手入れ、自分でできる足の健康体操などを身につけられます。

**対象者**／市内に居住している65歳以上の方  
**とき・ところ**／

- ・10月21日(水)…三中地区公民館
- ・11月18日(水)…神立地区コミュニティセンター
- ・12月2日(水)…都和公民館

※時間はいずれも午前10時から11時30分まで

**講師**／磯野知子さん(幸和義肢研究所義肢装具士)

**定員**／各30人(先着順)

**申込方法**／電話で

こつしょうしょう  
骨粗鬆症検診の予約を開始します

**対象者**／市内に居住している昭和20年4月1日から平成8年3月31日生まれの女性

**内容**／超音波検査による骨密度測定

**検診料**／300円(国民健康保険加入者および70歳の方は無料)

**申込方法**／「専用の申込はがき」に必要事項を記入し郵送(切手不要)、または市ホームページから

**申込期間**／11月4日(水)～18日(水)(はがきは当日消印有効)

※詳しい日程などは、申込はがき、「みんなの健康づくり便利帳」または市ホームページでご確認ください。

※申込はがきは、11月4日(水)から土浦市保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。

## 11月の献血

血液の安定的な供給を図るために、皆さんの一層の協力をお願いします。

**とき**／11月20日(金)

午前10時～11時45分、  
午後1時～4時

**ところ**／イオンモール土浦  
(上高津)



## 健康教室

## ロコモってなあに？

土浦市医師会  
平塚圭介(神立病院)

日本は今、平均寿命がほぼ80歳という超高齢化社会です。その最大の問題が社会福祉であり、日本の医療崩壊ひいては国の存続の危機とまで言われています。そこで非常に重要なキーワードとなるのが、メタボリックシンドローム(以下「メタボ」)とロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)です。メタボは皆さんもご存知かと思いますが、ロコモって何？という方が多いのではないのでしょうか。

ロコモとは、骨や関節、筋肉、神経などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり介護状態や寝たきりになってしまう、またはその危険性が高い状態のこと。「バランス能力の低下」「筋力の低下」「骨や関節の病気」の3つがロコモの大きな原因となります。骨や関節の病気として代表的なものが「骨粗鬆症」「変形性関節症」「脊柱管狭窄症」です。ロコモになると痛みなどからメタボになりやすく、メタボになるとロコモにもなり得るという、いわゆる「負のスパイラル」に陥ってしまいます。では、以下の7項目をチェックしてみましょう。

①片足立ちで靴下が履けない

②家の中でつまずいたりすべったりする

③階段を昇るのに手すりが必要

④横断歩道を青信号で渡りきれない

⑤15分くらい続けて歩けない

⑥2kg程度の買い物(1ℓの牛乳パック2個程度)を持ち帰るのが困難

⑦家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

1つでもあてはまればロコモの心配がありますので、ゼロを目指す訓練「ロコトレ」を始めましょう。運動が難しい場合は咀嚼をお勧めします。咀嚼は口腔内環境の改善、糖尿病や肥満の予防・改善、認知症の予防などが期待できます。

健康寿命とは、健康で介助・介護を要せず生活ができる生存期間のことです。日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が85歳。健康寿命と寿命の“溝”をいかに埋められるかが課題です。「鶏が先か、卵が先か」ではありませんが、身体が痛いから太るのか、太っているから身体が痛くなるのか…いずれにしても生活習慣を見直し、日頃から予防を心がけていきましょう。