



健康チャレンジ
ポイント事業

魅力発見！ 街なかウォーキング 参加者募集！

城下町の情緒を残す上田の街並みを散策しながらウォーキングします。

バスで上田地域へ向かい、健康プラザからスタートし、月窓寺、本陽寺、北国街道柳町、芳泉寺(小松姫の墓)、歴史の散歩道を巡るコース約5.5kmを、2時間ほどかけて歩きます。普段は通り過ぎてしまう風景に歴史を感じながら、上田地域の魅力を発見しませんか？

日時 6月17日(日) 8:30 集合受付
8:50 出発
武石地域自治センター12:30 帰着

集合 武石地域自治センター駐車場

対象 武石地域にお住まいの方

定員 30名

申込 武石公民館へ電話でお申込みください

参加費 無料

持ち物 飲み物

●運動のしやすい服装、靴でご参加ください



世代を超えて大熱戦!

3月11日、第27回分館親善スポーツ大会(ビーチバレーボール)が武石体育館で行われ、52チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

会場では、数々の好プレイ、珍プレイが見られ、にぎやかな声援と笑いに包まれました。中学生からシニアまで幅広い世代の皆さんが交流し、楽しい1日を過ごしていました。

各ブロックの優勝チーム

■中学生以上の部

Aブロック 武石小学校C
Bブロック 上本入西部A
Cブロック 市之瀬B
Dブロック 市之瀬A

■50歳以上の部

Eブロック 鳥屋A
Fブロック 上本入西部C

武石公民館だより

No.66

TEL 027-851-2030
武石公民館

武石診療所通信

「ロコモのはなし」

ロコモ?



「メタボ症候群」という言葉は有名になりましたが、「ロコモ」のことはまだ知らない人が多いかもしれません。正式には「ロコモティブ・シンドローム」といって、10年ほど前に整形外科学会から提唱され「骨・関節・筋肉(あわせて運動器といえます)などの障害により移動能力が低下した状態」のことです。

もう少し分かりやすく言うと、ケガや病気による運動器の痛みや制限、あるいは加齢による筋力低下やバランス能力の低下などによって、「自分が思うように動けない状態」のこと。寝たきりの原因になるために社会問題にもなっています。

「メタボ」もそうなのですが、この「ロコモ」の場合も自分で工夫や努力をすることで防ぐことができましたり、進行を遅らせたりすることがができます。

ここで簡単な予防法をご紹介します。

- ① 壁や椅子など体を支えることが出来るものそばに立つ
- ② 片足を少し持ち上げる(ふらふらしそうな人は、壁などに手を添えて転ばないようにしてください)
- ③ 次は反対の足で挑戦



それぞれ何秒立っていられたか? 1分以上立っていられたら若者と同じで、まったく問題ありません。何秒以下だったらいけない、ということはありませんが、毎日繰り返して練習することで足の筋力とバランス力を鍛えることができますので、ぜひやってみてください。

これで物足りない人は、今度はかかとを上げてみてください。かなりむずかしいですよ。

記 武石診療所長 廣瀬 聡