



主な原因としては加齢による衰えや運動習慣のない生活、やせ過ぎや肥満などがあげら

「ロコモ」の原因は？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で骨・関節・筋肉などの衰えや障がいにより、「立つ、歩く」といった機能が低下し、将来的には介護が必要な状態（寝たきり）になる可能性があることをいいます。

「ロコモ」とは？

健康 Health

「ロコモ」って知ってる？

介護高齢課 ☎2294



れます。これらによりバランス能力の低下や筋力の低下、骨や関節の病気が引き起こされ、症状はより進行します。

「ロコモ」を予防！

▽下肢筋力を鍛えましょう
普段の生活に運動を少しプラスしてみてください。例えば、普段ウォーキングしている人であれば、歩幅を広くし、少しきついと感ずるくらいのペースで歩く。テレビを見ている時のCM中にストレッチや足を少し上げて筋トレをする。

掃除や洗濯などの家事も予防につながるので継続して生活の中から運動習慣をつけていきましょう。
▽バランスの良い食生活
骨を強くするためにはカルシウムだけを取れば大丈夫と思ってしまうせんか？カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンD、ビタミンKも取りましょう。ビタミンDやビタミンKと一緒に取ることで骨の形成や維持、カルシウムの吸収を高める働きがあります。
また、運動しても必要な食事が取れていなければ筋肉は減ってしまいます。エネルギーの源である、炭水化物や脂質を取りましょう。筋肉をつくるたんぱく質と一緒にビタミンB6を取ることでたんぱく質の吸収を効率よくしてくれる働きがあります。

12月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午 ※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関		産婦人科		歯科	
3日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		秋山医院 小林・☎28315		くすの木病院 旭町・☎243111	
10日(日)	星野医院 仲町・☎220116	松岡内科医院 1丁目・☎220014	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎241111	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	むらかわ歯科 中栗須・☎226480	
17日(日)	篠塚病院 篠塚・☎229261	しのめクリニック 中栗須・☎228851	原内科クリニック 下戸塚・☎402255		茂木歯科医院 鮎川・☎28788	
23日(祝)	光病院 本郷・☎241234		中田医院 宮本町・☎220385	光病院 本郷・☎241234	守谷歯科医院 高崎市新町・☎42007	
24日(日)	鬼石病院 鬼石・☎223121	黒岩整形外科医院 4丁目・☎232566	さわだ医院 岡之郷・☎431888		飯島歯科医院 仲町・☎231177	
29日(金)	くすの木病院 旭町・☎243111		やまうち内科 2丁目・☎245792		山川歯科医院 鬼石・☎25693	
30日(土)	小山医院 中・☎201200	栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	おおすか子どもクリニック 芦田町・☎258676	藤岡総合病院 中栗須・☎223311	森歯科診療所 森・☎242828	
31日(日)	篠塚病院 篠塚・☎229261	飯塚クリニック 下戸塚・☎407700	田原内科クリニック 相生町・☎232552		石川歯科医院 本郷田中・☎41100 神流町歯科診療所 神流町万場・☎272019	

☎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します

教えて！消費生活



架空請求メールに注意！

Q 左のようなメールが届きました。身に覚えがないのですが、問い合わせたほうが良いのでしょうか。

A 身に覚えのない請求があった場合には絶対に連絡をとらないようにしましょう。有料動画の未納料金をすぐに支払わなければ裁判を起こすなどと警告するメールを送りつけ、金銭を要求する典型的な詐欺の手口です。最近は実在する有料動画配信事業者(ヤフー・アマゾンなど)をかたるケースも多発しています。

消費生活の相談は消費生活センター
☎fax 兼用 201133 (来庁相談要予約)
相談時間 平日午前9時～午後4時

子育てstyle

インフルエンザは外出禁止

Q インフルエンザに感染してしまった場合、外出はどのくらい控えさせたらよいのでしょうか？

A 一般的にインフルエンザウイルスは、発症の前日から発症後3～7日間は鼻や喉から排出されるといわれているため、その間は外出を控える必要があります。排出期間には個人差がありますが、熱が下がってからもウイルスは排出されているといわれています。咳やくしゃみなどの症状が続いている場合にはマスクを着用するなど周りの人へうつさないよう配慮しましょう。
空気が乾燥するこれからの季節はインフルエンザが流行しやすくなります。急な発熱・咽頭痛・関節痛・咳・鼻水などの症状が現れた場合には、念のため外出を控え、早めに医療機関で受診しましょう。インフルエンザの感染力は強力です。予防接種を受けるなど予防対策に気を配りましょう。また、日頃から規則正しい生活をし栄養のある食事や十分な睡眠を取り、感染しにくい身体づくりも心掛けましょう。

こども救急相談 月～土曜日 午後6時～翌朝午前8時
☎#8000 日曜日・祝日・年末年始 午前9時～翌朝午前8時

12月 子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎402268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
両親学級 ※要予約	2日(土) 午前9時20分～9時30分	沐浴・妊婦体験など(先着12組)
股関節検診	7日(木) 午後1時～1時45分	平成29年9月生まれ
4カ月児健康診査	26日(火) 午後1時～2時	平成29年8月生まれ
BCG・ブックスタート ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成29年6月生まれ
前期離乳食教室	4日(月) 午前10時～10時10分	平成29年6月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	1日(金) 午前10時～10時10分	平成29年3月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時～1時30分	平成28年12月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	21日(木) 午後1時～1時30分	平成28年5月生まれ
わくわく相談(2歳児相談)	15日(金) 午前9時30分～9時40分	平成27年8月生まれ
3歳児健康診査	14日(木) 午後1時～1時30分	平成26年8月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成24年12月生まれ ※集団遊びがあります