

講座

第237回
コレジヨ市民文化講座

◎江戸時代の旅とくらし
江戸時代に旅をするためには、寺院が檀家に対し発行する「寺請証文」や、藩や庄屋が発行する「往来手形」を所持しなければ旅をすることができません。本講座では、馬場庄屋分家筋から発見された「往来願通帳」をもとに江戸時代の旅の様子を考察します。

●講師：南中山町史談会 茂 和夫氏

☎9月17日(出)

午後2時～4時

ありえコレジヨホール
定30人(年間受講申込者以外の人も参加可能)

料無料

市市民または市内勤務の人
申電話または窓口で申し込んでください。

ありえコレジヨホール
☎73-6736

読書サポーター
養成講座

本が好きで、読み聞かせに興味がある人、子どもや子

育てに関わる人などにオススメです。
第1回「絵本セラピー」
絵本を楽しみながら、心の凝りをほぐす。そんな癒しの時間を過ごしませんか？

●講師：絵本専門士・絵本セラピスト 小袋 朋美氏

☎10月15日(出)

午後2時～3時30分

第2回
「現役保育士による読み語り」
現役保育士による読み語りなどをとおして、子どもの心をつかむ絵本の選び方や読み語りのコツを学びませんか？

●講師：保育士
☎10月29日(出)
午後7時30分～9時
※どちらかのみの参加も可。
【共通事項】
西有家総合学習センターカ
ムス
定各回50人(先着順)
料無料
市市民または市内勤務の人
☎9月30日(出)
申電話または窓口で申し込んでください。
園生涯学習課(南有馬庁舎)
☎73-6703
または市内図書館

公民館講座 参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。 ※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。

【共通事項】 市市民または市内勤務の人 申電話または窓口で申し込んでください。

はじめてのインスタグラム講座

ルールやマナーを学んで安全に、写真でつながるSNSを楽しみましょう。

●講師…梅野 大介氏
(株式会社ミナサポ マネージャー)
●持参品…スマートフォン
☎9月29日(出) 午後7時～9時
市津公民館
定10人(申込多数の場合は抽選)
料無料 ☎9月26日(月)
市津公民館 ☎73-6726



「スマホカメラ講座
～手軽に映える写真を撮りましょう～」

スマホのカメラで簡単にきれいに写真を撮るコツや便利な機能を学びます。

●講師…小田原 孝幸氏
(ODAW ARA FILM)
●持参品…スマートフォン
☎9月17日(出)
午後1時30分～3時
北有馬ピロティ文化センター日野江
定30人(申込多数の場合は抽選) 料無料 ☎9月8日(月)
北有馬ピロティ文化センター日野江 ☎73-6754



健康コラム Health Column

骨折を予防しよう ～骨折につながるロコモのお話～

●講師…一般社団法人 南高医師会 坂上 秀和先生 (医療法人 坂上整形外科 (有家町))

●ロコモティブシンドローム(運動器症候群※以下、「ロコモ」とは？

「筋力、骨、関節、軟骨、神経など、体を動かすための運動器に障がいが出て日常生活に支障のある状態」のことです。

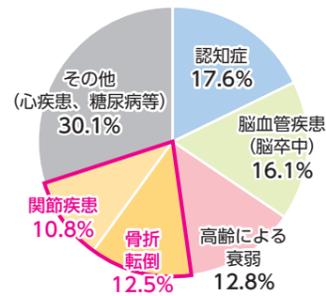
●なぜ「ロコモ」の予防・改善が必要なの？

日本人の平均寿命は世界屈指で超長寿社会を実現しています。一方で「健康寿命※」は男性が71.2歳、女性が74.2歳となっており「平均寿命」と比較すると、健康上の理由で生活に何らかの支障がある期間が、男性で平均9年、女性で平均12年以上ある、という事態になっています。

また、高齢者が寝たきりや要介護になってしまう原因は「骨折・転倒」「関節疾患」などの「運動器疾患」が約23%を占め、原因別で第1位です。(右図)

※健康寿命：健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる期間

介護が必要になった原因



【参考】国民生活基礎調査(2019年)

ロコモ予防において「運動器疾患」の対策は非常に重要な課題です！

●ロコモになりやすい原因は？

運動習慣のない生活

活動量の少ない生活は運動器の衰えが進みます



やせ過ぎや肥満

やせ過ぎ → 身体を支える骨や筋肉が弱くなります
肥 満 → 身体に大きな負担がかかり、膝痛や腰痛の原因になります



痛みや機能障害の放置

膝痛や腰痛は「年のせい」と考えがちですが、運動器疾患の予兆を放置することで、背景にある重大な病気を見過ごしてしまう危険もあります



スポーツのやり過ぎや事故によるケガ

運動器の故障やケガは、結果的に活動量の低下につながり、ロコモを進行させる、負の連鎖を招くこともあります



運動機能の状態は「日常生活習慣」と「適切な対処の有無」によって大きな差が出ます！

骨や筋肉量は20歳代がピークで、その後は徐々に減少します。弱った骨や筋肉では40～50歳代で体の衰えを感じ、60～70歳代以降は思うように動けない体になってしまうため、できるだけ早く予防、対策を始めることが大切です。

骨や筋肉は、適度な運動による刺激と、適切な栄養の摂取で強く丈夫になります。簡単な運動や、日常生活の工夫で、ロコモの予防・改善につながる事が分かっています。



ロコモを予防するにはどうしたらいいの？

「最期までできるだけ健康で、自立し、充実した生活を続けた」というのは、誰もが持つ願いです。

これを実現するためにも、健康寿命を長くし、平均寿命とのギャップを解消するための対策が必要です。

年齢に関わらず、思い当たる要因や症状がある場合には、生活習慣を見直す、運動習慣を身につける、整形外科を受診する、などの適切な対処が必要です。



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!

ロコモについての詳しい情報はこちら

ロコモONLINE 検索



【参考】日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

市LINE公式アカウントがリニューアル!!

副総務秘書課(西有家庁舎) ☎73-6621

チャットボットで自動案内

市民の皆さんにとって身近な「新型コロナウイルス」「子育て」「健診・検診」「ごみ」について、自動応答により24時間、簡単に調べることができます。

リッチメニューの充実化

「基本メニュー」と「Q&A」をタブの切り替えで表示。必要な情報にすぐアクセスできます。

あなたが欲しい情報をお届けします

皆さんが受信を希望する項目を選択して、必要な人だけにその情報をお届けします。



市LINE公式アカウント

情報を受け取るには、無料のSNSアプリ「LINE」での友だち登録が必要です。