

# ロコモティブシンドロームを予防しましょう

みなさん、ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ 和名:運動器症候群)という言葉をご存じですか?これは近年注目され始めた用語で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を言います。

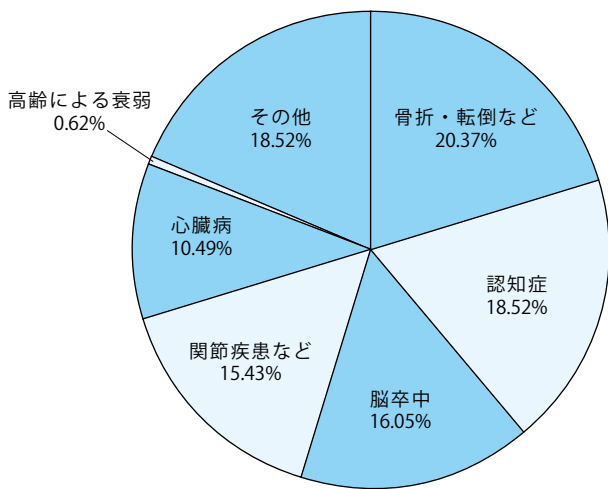
進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。長島町全体の介護が必要となった原因とし

て最も多いのが「骨折・転倒」であり(グラフ参照)、運動器の機能低下によるものということが明らかになりました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、ロコモティブシンドロームを予防する必要があります。適切な運動を日常生活の中に取り入れていくことが重要です。

さあ、『ロコチェック』であなたの状態を確認してみましょう。

介護が必要になった理由 (平成 27 年度)



## 《7つのロコチェック》

～こんな状態は要注意!心当たりはありませんか?～

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりしている
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※1つでも該当項目があると運動器の機能低下が疑われます!

## ◎問い合わせ先

役場地域包括支援センター ☎ (86) 1153 [直通]

# 人事異動

8月1日付けで、役場職員の人事異動がありましたので紹介します。( )は旧職、○は昇任です。

### 〈課長補佐級〉

税務課長補佐兼管理収納係長

(税務課主幹兼管理収納第二係長)

○大西 康文

保健衛生課長補佐兼環境衛生第一係長

(保健衛生課主幹兼介護保険第一係長)

○川畑 幸治

景観推進課技術補佐兼建設係長

(景観推進課主幹兼建設係長)

○瀨崎 知明

総合管理課長補佐兼町民係長福祉事務所兼務

(教育総務課長補佐兼学校給食係長)

松下 恵子

建設課長補佐兼管理第一係長

(総合管理課長補佐兼町民係長福祉事務所兼務)

長岡 留美

建設課長補佐兼管理第二係長兼建築係長

(建設課長補佐兼管理係長兼建築係長)

瀨田 光夫

教育総務課長補佐兼学校給食係長

(税務課長補佐兼管理収納第一係長)

竹之内逸郎

企画財政課主幹兼企画調整第二係長兼

広報統計第一係長(企画財政課主幹兼

広報統計係長兼企画調整第二係長)

小島 博文

保健衛生課主幹兼介護保険係長

(保健衛生課主幹兼介護保険第二係長)

児島 忠光

水道課主幹兼水道第一係長

(水道課主幹兼水道係長)

久保 修

農業委員会主幹兼第一係長

(農業委員会主幹兼係長)

椎原 洋樹

企画財政課広報統計第二係長

(企画財政課主任)

瀨田 将尚

保健衛生課管理係長兼環境衛生第二係長

(保健衛生課管理係長兼環境衛生係長)

中元 豊人

建設課工務第一係長(建設課工務係長)

建設課工務第二係長(建設課主任)

○池林 善久

水道課水道第二係長(水道課主任)

○瀨田 泰介

農業委員会第二係長(農業委員会主任)

○長岡 一明

税務課主任(建設課主任)

山口富美子

保健衛生課主事補

小牛尾勇介

### 〈係員〉