

令和6年8月 月報

1. 全国老人クラブ 近畿ブロック大会

6月27日（木）、京都で行われた当大会で、北桜美会が奈良県を代表して、「地域共生社会の実現を目指して」と題するお話をしました。地域のいろいろの活動や団体との交流・連携により、老人クラブの一層の発展につなげるといった話を、事例を交えてお話ししました。質疑応答では、かなり良い反響があり、北桜美会の現在の活動がかなり前向きに進んでいると感じました。10月25日には、奈良県老人クラブ指導者講習会でもお話することになりました。

2. 子ども会との打ち合わせ

北桜美会は、老人クラブの中だけで活動するのではなく子供たちとの交流、いわゆる世代間交流にも力を入れています。今回、子供会会長と本年度の行事計画を話し合い、折り紙を楽しもう（第4回）を11月30日（土）に、収穫祭を11月に行うことが決まりました。

3. お弁当会 今月の昼食はピザにしました（右写真）

4. いこいこ健康ウォーク案内

10月22日（火）。行先：南いこま 歓喜の湯コース 申込締切：9/18
お問い合わせ：堀 090-1222-8773 北桜掲示板でも連絡します。



5. 健康長寿の話

前月ご連絡した「健康本の紹介」を、7月7日（日）11時から行いました。天候も悪く、連絡も不十分だったためか、参加者は15名程度でした。別府歯科医師にも参加していただき、健康についての質疑応答が積極的に行われました。次回は9月の第1日曜日 5日です。

6. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北 桜 美 会	折り紙教室	夏休み		
	健康マーじゃん	8月7,13,21,24日	13時～	
	いきいき百歳体操	8月2,9,16,23,30日	23日は夏休み	
	お弁当会	8月12日（月）	11時～ 北サロン	
	カラオケ	8月21日（日）	12時30分 現地集合	
	健康長寿の話	夏休み（次回は9/1）		
	清 掃	北集会所 いきいきホール	8月9,23日（金） 8月20日（火）	23日は夏休み 10時
	役員会①		8月19日（月） 10時 役員①	
よんにちサロン		7月28日（日）	夜霧よ今夜も有難う	
		8月25日（日）	9:30～ 子ども向け「ドラえもん のび太の新恐竜」	
		8月25日（日）	13～ 雨に唄えば	

7. 入退会 なし

ロコモティブシンドローム

1. 体の動きを担う筋肉・骨・関節などの「運動器」に障害が起こり、立ったり歩いたりしづらくなった状態を「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)と呼びます

2007年日本整形外科学会によってこの概念が提唱されました

ロコモティブシンドロームが進行すると、徐々に日常の活発さが失われ、ついには介護が必要な状態になります。

そうならないためにも、早いうちから運動器の機能が衰えないよう予防していくことが大切です。

2. ロコモは以下のような原因から生じます

1) 加齢による筋力やバランス能力の低下

加齢によって全身の筋肉量や筋力は自然と低下します。

特に下半身を中心とした大きな筋肉の筋力が低下すると、移動機能が低下し、動くことが辛くなります。これが運動不足を引き起こし、さらに筋力が低下するという、負のスパイラルに陥ってしまいます。

また加齢や日頃の運動不足によって、バランス能力や神経伝達反応の感度も低下します。

筋力とバランス能力の両方が低下することで、ロコモになる可能性は高くなります。

2) 骨や関節筋肉の病気

骨・関節・筋肉の病気によって移動機能が低下し、ロコモに陥るケースもあります。特に以下は3大原因病と言われています

- **骨粗鬆症**

骨粗鬆症は骨密度が低下する病気で、骨がもろくなります。そのため、軽く転んだだけで骨折するリスクが高くなり、骨折した場合も治癒にも時間がかかります。安静にする期間が長引いて寝たきりとなるケースも少なくありません。

特に女性はもともと骨が弱い上に、閉経後に骨を守る女性ホルモンが減るため、かかりやすい病気です

- **変形性関節症**

加齢や体の歪み(O脚など)などによって関節の軟骨がすり減ってしまい、特に股関節や膝関節に痛みを生じます。

立ったり歩いたりすると痛みが生じるので、動かたがらなくなり、不活発になりがちです

- **変形性脊椎症**

背骨(椎骨)の変形や、背骨と背骨の間が狭まり、背骨の間にある椎間板が硬くなって飛び出す椎間板ヘルニアなどにより、神経が圧迫されやすくなります。

また背中を貫いている脊柱の中には、神経が通る管がありますが、さまざまな原因でその管が狭くなり、神経を圧迫することを脊柱管狭窄症といいます

これらのため、背中を使う多くの動作で足腰に痛みや痺れを伴い、動かたがらなくなります。【続く】

(監修者:野溝明子(医学博士/介護支援専門員))