

●ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム (以下、ロコモ) という言葉をご存じですか?これは、運動器の機能低下による“運動器症候群”を意味します。“運動器”とは、骨・筋肉・関節・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

ロコモになると運動不足になり体力の低下を引き起こしやすく、“転倒・骨折”から要介護状態となるリスクが高まります。

“日本人の平均寿命”(2013年厚生労働省発表)は、男性が79.59歳、女性は86.35歳です。一方、“健康寿命”(2010年同省発表)は、男性が70.42歳、女性が73.62歳です。ここでいう“健康寿命”とは、「日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間」と定義されています。男性で約9年、女性は13年近い期間、日常生活において介護が必要ということになります。

ロコモ予防には、“いすから立ち上がる際に数回スクワットをする”、“ウォーキング時に3cm遠くに足を出す”、“電子レンジの待ち時間に壁で腕立て伏せをする”など、ちょっとした時間を利用した簡単な筋トレが効果的です。



ロコモは、40歳代から予備軍が増えると言われていています。活動的で楽しい生活を長く続けるためには、ロコモの予防がとても大切です。

ロコモの詳細情報は、市ホームページをご覧ください。

■狭心症のお話

川口市立医療センター

循環器科 医師 鈴木康之



狭心症とは、どんな病気かご存知でしょうか。心臓は血液を体中に循環させるポンプのはたらきをする臓器の一つですが、心臓自体も冠動脈という動脈から心臓の筋肉(心筋といいます)に自ら血液を送り、自給自足して働いています。この冠動脈の血流が動脈硬化などで悪くなると狭心症が起こります。

坂道や階段を一生懸命駆け上ったときや重いものを持ったとき、あるいは精神的なストレスで負担がかかるときには心臓にも多くの血液が必要となりますので、冠動脈に強い動脈硬化があるかたは狭心症の症状が出ます。具体的には胸の真ん中を中心とした、漠然とした重苦しい、締め付けられるような痛みです。典型的な場合、それらの症状が安静時やニトロの舌下錠を使用したときに治るのが特徴です。上記の症状にあてはまるかたは医療機関を受診されることをおすすめします。また、症状が上記のすべてに当てはまらないかたでも冠危険因子と呼ばれる基礎疾患をお持ちのかたは特に医療機関を受診されることをおすすめします。その基礎疾患とは、高血圧症、脂質異常症(LDLコレステロールが高いかた)、糖尿病、そして喫煙者のかたです。これらの基礎疾患をきちんと予防または管理することが狭心症をはじめとする重大な心臓・血管の病気の予防になりますので、健診などを利用して日々の体調管理に役立てましょう。

うまいもうけ話に 防犯 ご注意

言葉巧みに誘う未公開株や社債の購入話は、利殖商法詐欺の可能性がります。



- 「この株は上場確実です。今買えば必ずもうかります。元本も保証します。」
- 「もし〇〇社の株を買ってくれたら、後で必ず高く買い取ります。」
- 「未公開株で出た損を取り返してあげますよ。その代わりに別の商品を購入してください。」
- 「金融庁の者ですが△△社の株式は近々上場予定なので、信用しても大丈夫ですよ。」

このような話があったら

- ・相手の話を簡単に信用しないようにしましょう。
- ・話を聞かずに、すぐ電話を切りましょう。
- ・住所や家族構成を聞かれても、答えないようにしましょう。
- ・慌てずに家族や相談窓口へ相談しましょう。

相談窓口

- ・川口市消費生活相談コーナー ☎048-258-1241
- ・埼玉県消費生活支援センター ☎048-261-0999
- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問防犯対策室 ☎048-242-6361

ひと

受け継がれる飛込魂

高さ10m。研ぎ澄まされた身体が空中に跳びだす。クルッと回転し、滑るように着水。わずか2秒の間、技のすべてを魅せる。「怖がりだから、はじめは大変だった」と始めたころを思い出す。飛込との出会いは偶然だった。高校に入学し体育館へ行くと、跳び箱や鉄棒をしている部活。「大好きなことをやっていると楽しそう」と飛びつくように入部。6月になると先輩たちはなぜかプールへ。そのとき初めて飛込の部活だとわかった。持ち前の運動神経と猛練習でインターハイ優勝。大学生でオリンピックへ。妻と一緒にローマ・東京と連続して出場した。いつもは緊張しないスタートだが、いざスタートの位置に立つと頭が真っ白に。「オリンピックには魔物が潜んでいるというけど本当だったよ。あと、あの観客と歓声は今でも忘れない」と懐かしむ。

元飛込選手 金戸俊介さん(西新井橋) どの、ひいきしたらいけない」という信念で同じ練習をさせた。指導者の実績を認められ、日本選手団のコーチに。代表選手の息子とともに親子でバルセロナオリンピックに挑んだ。その息子も今は指導者として活躍している。「後輩やかつての教え子がボランティアで小中学生の指導してくれるよ。自分は安心して、隠居生活を送っているよ」と後進の活躍に目を細める。



元飛込選手 金戸俊介さん(西新井橋)

最近の楽しみは孫の成長。小さいころからプールに通い、ついに飛込選手に。「2020年東京での開催が決まってくれしい。出場することは簡単じゃない。でも、もし孫が出場できたら...」。競技の厳しさを知りながらそっとエールを送り続けるその姿に世界を知る者の魂を感じた。(ま)