

Healthy Life

健康推進課 ☎ (93) 4121
FAX (93) 2422

ストップ! ザ・むし歯

12月4日に行われた3歳児健診で、虫歯や治療済み歯のなかった子どもたちの紹介です。



相澤 陽太	五十嵐友美
生稲 心愛	石井 愛梨
井上潤之助	大木 涼音
小倉凛々花	熊谷 梨杏
小袖 颯真	齋藤 翼
佐藤 彩羽	佐藤 花怜
杉山 美桜	鈴木 裕人
中山 未優	野村 藍加
バック榮美	星野 涼
本間 大翔	元澤 大悟
和田 純佳	和田夢叶音

<五十音順・敬称略>

2月の個別予防接種

体調が悪いときは無理せずに、元気になってから受けてください。
なお、詳細は個別に通知します。
※契約医療機関への予約が必要です。

- ヒブ・小児用肺炎球菌
平成27年12月生まれ
 - BCG・4種混合
平成27年11月生まれ
 - MR（麻しん・風しん混合）・水痘
平成27年1月生まれ
 - 日本脳炎 平成25年1月生まれ
- 健康推進課予防班

ベビーマッサージ教室

親と子のスキンシップの機会に！
日程…2月22日（月）
時間…①午前9時30分～
②午前10時40分～
※兄弟姉妹と一緒に参加するとき
は①に申し込んでください。
場所…保健センター
対象…平成27年8月～10月生まれ
の乳児と保護者
講師…戸村恵理さん（助産師）
定員…各時間15組程度
持ち物…母子健康手帳、バスタオル
費用…1組500円
申込み…電話で予約
申・申込先 健康推進課保健指導班

Toshokan Net としょかんわっと

富里市立図書館 (90) 4646
(午前9時30分～午後5時15分)
<https://www.library.tomisato.chiba.jp/>

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分～午後6時

※金曜日は午後7時まで

…休館日 ★…映画会 ◆…おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

2月の映画会

日 時	内 容
3日（水） 午後2時	ハローキティのサーカスがやってきた【90分】
17日（水） 午後2時	最強ウイルス感染爆発【89分】

※いずれも入場は先着順で、定員を超えた場合は入場を制限します。また、内容についてはやむを得ず変更することがあります。

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。（20分程度・4歳くらいから小学生）
こわ〜い話や笑っちゃう話などとしておきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています！

返却期限を守りましょう！

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。
現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか？
図書館の資料は市民の大切な財産です。

- 場所 図書館2階AVホール
- 定員 各回とも先着80人

臨時休館のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

北部コミュニティセンター

2月13日（土）は、全面床清掃のため、休館となります。
図書の貸出・返却もできません。

☎ 北部コミュニティセンター
☎ (93) 3755

中部ふれあいセンター

2月17日（水）は、管理運営委員会と事務員研修会の開催のため、休館となります。

☎ 中部ふれあいセンター
☎ (91) 3363

特別整理期間のため休館します

市立図書館では、2月22日（月）～27日（土）までの間、所蔵資料の在庫確認や修理などのため、休館になります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■期間中の返却は…

- 本の返却→本館、浩養小市民図書室、北部コミュニティセンター内のブックポストを利用してください。
- 視聴覚資料（DVD、CD、紙芝居など）の返却→開館時に図書館カウンターへ返却してください。

健康

とみさとコラム

No. 6
隔月連載企画

身体活動・運動編 サルコペニア肥満・ロコモティブシンドローム

加齢による筋肉量の減少や筋力の低下に合わせ、脂肪が増えた状態がサルコペニア肥満です。若くて痩せていても、筋肉量が少なく、脂肪が多い人も同様です。筋肉の衰えに加えて骨関節も衰え、歩く、立つなどの移動能力の低下を招き、介護が必要な状態や、その危険が高い状態をロコモティブシンドロームといいます。今回はサルコペニア肥満とロコモティブシンドロームを予防するための対策を紹介します。

筋力トレーニングが予防の鍵！

通常、筋肉は上半身よりも下半身の衰えが著しいです。特に大腰筋は「脚を上げる」「踏み出す」ときに重要な役割を果たしているため、衰えると歩幅が狭くなります。また、歩行が不安定となり、つまづきやすくなります。これらは、転倒による骨折などの要因となります。

筋肉量を増やすためには、ウォーキングのような有酸素運動だけでは十分とは言えず、筋力トレーニングが必要です。

筋肉は、意識的に刺激を与えると、どの年代からでも肥大化することが証明されています。筋肉量が増えると基礎代謝量が上がり、痩せやすい身体となるため、生活習慣予防にも繋がります。

家庭でできる簡単な筋力トレーニング

家庭でもできる簡単な筋力トレーニングを2つ紹介します。

いずれも目安は10回を1セットとして、1日に2～3セットが理想です。普段から運動習慣が無い人が無理をすると、筋肉を痛めてしまうことがあります。まずは「もう少しできそう」という程度で行ってください。継続することが大切です。

1. スクワット

（部位）大腰筋と下半身の筋肉

- ①肩幅程度に足を開き、背筋を伸ばす。
- ②椅子に座るようなイメージで腰を落としながら膝を曲げる。

※膝の角度を45度程度から徐々に90度に近づける、または回数を増やすと負荷が強まります。

（ポイント）

- つま先より膝が前に出ないように注意しましょう。
- 椅子の背や壁に軽く手を添えると安全に行うことができます。

2. かかとあげ

（部位）ふくらはぎの筋肉

- ①椅子の背に手を添え、腰幅に足を開く。
- ②ゆっくりかかとを上げ、ゆっくり戻す。

（ポイント）

つま先はまっすぐ前に向け、足の親指の付け根に体重をかけるように行いましょう。

健康寿命を長くいきいきと生活するために

健康寿命とは、介護を受けたり、寝たきりになったりせず、自立して生活できる期間のことです。生涯健康でいきいきと生活するには、いかに健康に過ごす期間を長く保つかが大切です。

そのためには、転倒予防のためにも、筋力を増やすことをおすすめします。紹介したトレーニングは、歯磨きや料理をしているときなど、「ながら運動」が可能です。運動不足や筋肉の衰えを感じている人は実践して、筋肉を刺激してみてください。