

さわやかだより

介護予防健診を 受けましょう！

人間が立つ、歩く、作業するといった広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体を運動器と言います。運動器は骨、関節、筋肉、神経などで成り立っていますが、これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態をロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）と言います。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

そこで、洞爺湖町では70歳以上の人を対象に介護

予防健診を実施しています。これは、特定健診と合わせて運動器検査（①5m歩行②握力③開眼片足立ち）を行い、運動機能の低下がないかを調べます。介護予防健診を受診した人の結果を見ると、2～3人に1人の割合でバランス能力の低下が見られます。

また、洞爺湖町で要介護認定を受けている人の介護が必要となった主な原因を見てみると、認知症、脳血管疾患に次いで関節疾患、骨折、転倒が多くなっている状況が見られます。

足腰や体力に 不安はありませんか？

緊急事態宣言が明けたもののコロナ禍で外出が減り、以前と比べて足腰が弱ってきた、ふらつくようになった、体力が落ちてきたと感じている人も多いのではないのでしょうか？

これらはバランス能力や筋力などの運動機能が低下してきたことを表します。運動機能を保つこと、つま



り急にバランスを崩した時に体を支える筋力を保つことができれば転倒予防につながります。

この機会に介護予防健診を受けて運動機能の低下がないかチェックし、低下が見られた場合は生活習慣を見直してみましょう。

介護予防健診（特定健診）のご案内

日時・会場

■2月7日（月）、8日（火）健康福祉センターさわやか

■2月9日（水）、10日（木）洞爺ふれ愛センター

※時間などの詳細は広報誌と同時に配布されるチラシをご覧ください

介護予防健診のお知らせ

対象：70歳以上の人（65歳以上の希望者も受けられます）

特定健診（医師の診察、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿・血液検査、心電図、眼底検査）と併せて運動器検査（①5m歩行②握力③開眼片足立ち）を行います。

【運動器検査】

①5m歩行（歩行能力検査）：普通に歩いたとき、5mを何秒で歩けるかの検査

②握力検査（筋力検査）：現在の筋力がどれだけあるかを調べる検査

③開眼片足立ち検査（バランス検査）：眼を開けた状態で何秒片足で立っているかバランスを調べる検査

注意事項

- ・特定健診と併せて行います。運動器検査のみの受診はできません
- ・病院での個別健診では行いません



問合せ 健康福祉センターさわやか(☎ 76-4006)