



今が大事!フレイル(虚弱)予防 No.2

▶問い合わせ
健康課 ☎73-3014

始めよう!ウォーキング

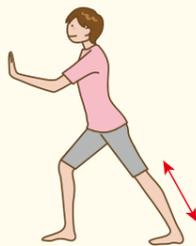
新型コロナの影響で、外出が減るなど、以前より体を動かす時間が少なくなった人も多いのではないのでしょうか。体を動かさないでいると、筋力がどんどん弱くなり、フレイル[※]に繋がる可能性があります!

フレイル予防のための大事なことのひとつが運動です。まずは気軽にウォーキングを始めてみませんか?

※フレイル……心や身体の活力が低下している状態(健康と要介護状態の間)。詳しくは、広報みとよ4月号(21ページ)をご覧ください。

安全に実施するために

- ・準備運動をする
 - ①両足を前後に開いて、後ろ足の膝を伸ばし、かかとを床につける。
 - ②体重を前側にかけて、ふくらはぎを伸ばす(反対の足も行う)。
- ・はじめのうちは無理をせず、10分程度から始めて、徐々に時間を増やしていく。
- ・歩く前や最中、歩いた後などは、こまめに水分補給する。
- ・マスクをしているときは、息苦しくならない程度の速さで歩く。
- ・屋外で、人と十分な距離(2m以上)をとることができれば、適宜マスクを外す。



ウォーキングのポイント

次のことを意識すれば、正しい歩行姿勢になります。運動は続けることが大事です。生活に無理なく取り入れましょう。

おへそがロープで引っ張られているイメージ

腕を大きく後ろに引く



★帰宅後に手洗い・うがいをし、感染予防に努めましょう

寝たきりの原因として挙げられるものに「骨折」があります。近年、高齢化に伴う骨折として増加し続けているのが、股関節にあり体全身を支えている大腿骨脛部の骨折です。骨がもろくなっている高齢者が、転倒したり、つまずいたりした時に骨折してしまうと、手術などで完治しても歩行や日常の動作が困難になってしまう可能性があります。

一般的に、骨を強くするにはカルシウムを取ると良いと言われていますが、ただカルシウムを取るだけでは、骨は強くなりません。骨を強くするには、物理的な刺激によって骨に圧力を加えることが大切です。

今までのコラムで紹介してきたウォーキングやスロージョギングであれば、地面に着く時の衝撃がリズミカルに脚全体に伝わります。もちろん、大腿骨脛部にもこの衝撃は伝わるので、刺激を加えて圧をかけることができます。その結果、大腿骨頸部の骨密度を上げ、骨を強くすることができます。

また、ウォーキングやスロージョギングによって、筋力・持久力を鍛えることで、骨折の原因である転倒も防ぐことができます。



四国学院大学教授
緑ヶ丘総合運動公園
センター長 清水 幸一さん

健康コラム

Vol.28

ウォーキングやスロージョギングで骨密度を上げて、骨折を防ぎましょう



コミュニティバスにゆ〜す 5

▶問い合わせ 交通政策課 ☎73-3055

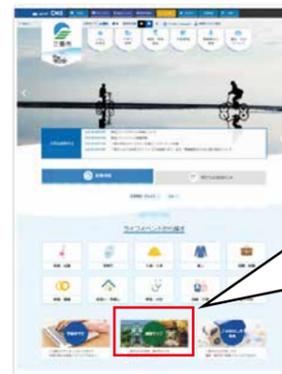
時刻表の一部がダイヤ改正されました

三豊市コミュニティバスでは、4月から一部ダイヤ改正を行っていますので、変更にご注意ください。時刻表は、市ホームページで確認できるほか、バス車内、市役所本庁舎および各支所でも配布しています。

令和3年4月1日
改定版の時刻表は、オレンジ色の表紙です



市ホームページでバス停の場所が確認できます



市ホームページでは、地図上でバス停を検索できます。

トップページにある「施設マップ」ページ内のカテゴリで「バス停」を選択すると、表示がバス停にシフトされます。

このアイコンをクリック!



ご自宅付近のバス停を検索してみてください。



◀QRコードはこちらから



みとよのお魚が一番! 新鮮なお魚が自慢の産直市へ行ってみよう

生活のすぐそばに海がある三豊市。景観の美しさはもちろん、瀬戸内海では多種多様な海の恵みが水揚げされています。

「地元の魚が一番おいしいです!お客さまに、おいしかったと言ってもらえると、本当にうれしいですね。何度もお店に来てくれる方もいます」そう話してくれたのは、新鮮市場 浜街道で働く兵頭^{ひょうどう}さん。

お店には、その日の朝に、市場で仕入れた魚がズラリと並んでいました。庄内半島の漁師さんが、獲れたてを持ってきてくれることもあるそうです。鯛やメバル、ゲタガレイ(シタビラメ)、ウマヅラハギ。冬のイメージがあるウマヅラハギは、身を食べるなら春がおすすめです。手軽に家庭で食べられるように、その場でさばいてくれるサービスもあります。

生でよし、焼いてよし、煮てよし!調理方法によって、何度でも違うおいしさを楽しめるのが、お魚の魅力です。獲れたてのお魚をぜひ味わってみてください。



新鮮市場 浜街道
営業時間:午前8時~午後3時
☎83-7285 (水曜日定休)

地元のいいものたくさん 産直歩き

Vol.1

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040