

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームとは、運動器である、骨、筋肉、関節などの機能が低下し『立つ』『歩く』といった動作が困難になっていくことを言います。

誰でも年を重ねれば、若いころより、加齢による衰えや疾患により身体の機能が低下するというのは、自然なことです。しかし、それを年だから仕方ないこととして、放置しておくと、やがて日常生活で転びやすくなったり、家事を自分ですることが難しくなったりします。

ところで、介護保険で要支援・要介護になる原因は何だと思えますか。従来は、くも膜下出血や脳梗塞といった脳血管障害によるものが注目されてきました。ところが、現在、最も注目されている原因が『ロコモティブシンドローム』です。

ロコモティブシンドロームは、運動器の生活習慣病のようなものです。早めの対策が『転ばない体づくり』を実現するポイントになります。骨と筋力を鍛えて、柔軟性をいつまでも保ちましょう。

おすすめのトレーニング方法は次の2つです。頑張りすぎず無理せず、自分のペースで行いましょう。



保健師

開眼片足立ち



・転倒しないよう、必ずつかまるものがある場所で行います。
・床に着かない程度に片脚を上げます。
片脚ずつ、30秒～1分間行います。
1日に3回の実施をめざしましょう！

スクワット

- ・膝が伸びきらないよう立ちます。
- ・肩幅くらいに足を開き、つま先は少し外側へ向けます。
- ・お尻を後ろへ引くように脚を曲げます。
- ・膝がつま先より前にならないように注意。
- ・しっかり曲げたところで最初の姿勢に戻ります。



深呼吸しながら
5～6回行いましょう！



消費生活に関するアドバイス

スマートフォンからアクセスした アダルト情報サイトの相談が急増！

全国の消費生活センターに寄せられた相談件数を商品・サービス別に分析すると、アダルト情報サイトに関する相談が1位となっており、スマートフォンとの普及に伴い、スマートフォンからアクセスしたという相談が急増している。相談内容は、『有料の認識がないままクリックしたところ、料金の請求画面が表示されたが、支払わなければならないか』『個人情報業者が業者に伝わっているのではないか』などが多い。そこで、スマートフォンからアクセスしたアダルト情報サイトのトラブル特有の事例を紹介いたします。

【相談事例】

- ①『公式マーケット』で無料アプリをダウンロードしたら、突然、料金を請求された。
- ②アプリをダウンロードした後、業者から料金を請求する電話があった。
- ③アダルト情報サイトに接続して年齢を確認したら入会となり、高額料金を請求された。



【アドバイス】

- ①無料だと思っても、料金を請求されることもあるので、安易にアクセスしない。また、スマートフォンでは、アプリを安易にダウンロードしないこと。
- ②身に覚えのない請求は無視し、不安に思う場合は慌てて業者に連絡せず、最寄りの消費生活センターに相談する。
- ③請求画面が張り付いた場合やアプリをインストールしてしまった場合の対処法は、独立行政法人情報処理推進機構（IPA）のホームページを参考にする。
<http://www.ipa.go.jp/security/anshin/>
(国民生活センター注目情報から引用)