

## 町長の

# あやめ日記



### 人口減少時代の本町のまちづくり

人口減少で自治体は消滅の窮地に立たされています。本町では、この厳しい人口減少時代に勝ち残れる町を目指し、これまで「セントラル開発」「子育て支援」「健康づくり」「安全・安心」の4つを柱にまちづくりを進めてきました。それぞれの柱に沿って行ってきた施策を、先月号と今月号の2回で振り返ります。今月号は後半の「健康づくり」「安全・安心」です。

健康づくりは、基礎体力づくりから介護予防まで順調に進めてきました。今後は「健康寿命」の延伸にしっかりと取り組んでいきます。

まず、健康を阻害する要因を探るため、「メタボリックシンドローム」「身体機能（筋力やバランス能力）」「認知機能」の3つの関係を名古屋大学と共同で研究していきます。

また、順天堂大学とは一層連携を密にして、ヘルスプロモーションのまちづくりを進めていきます。

最後は、安全・安心についてです。近い将来必ず起きるといわれている南海トラフ巨大地震に備え、2年前から実施している総合防災訓練を今年も引き続き実施します。また、防災倉庫の設置や防災用品の備蓄も、計画的に進めていきます。

防犯面では、防犯灯のLED化を完了させました。今年には街路灯のLED化や防犯カメラの設置を検討し、一層安全で安心なまちを目指します。

今年、折りしも東郷創立110周年の年です。先人が築いたこの素晴らしい東郷町をさらに発展させて、次の世代に引き継いでいくために、これからも施策に取り組んでいきます。

さて、昨年10月に行った東郷町政モニター第1回アンケート「広報について」の結果を踏まえ、私のあやめ日記は今回で最後にさせていただきます。長らくのご愛読、誠にありがとうございました。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



## ドクター久保の

# 健康ワンポイントアドバイス!

### ロコモティブシンドローム

骨、関節、筋肉などの「運動器」に障害が起こり、立つ、歩くなどの動作が難しくなったために、要介護や寝たきりになっている、またはそうなる危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」（通称：ロコモ、和名：運動器症候群）といいます。

運動の習慣がない人、活動量が少ない人、肥満・やせ過ぎの人、スポーツのやりすぎや事故によるケガがある人は、ロコモになる可能性があります。

また、体の痛みやだるさを放置している人、骨粗しょう症・変形性関節症・変形性脊椎症などの運動器疾患がある人も要チェックです。

#### ●ロコモチェック

1つでもあてはまれば、ロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が難しい

□ 2 kg程度（1リットルの牛乳パック2本程度）の重い物をして持ち帰るのが難しい

□ 15分くらい続けて歩けない

□ 横断歩道を青信号で渡りきれない

● 食事でロコモを予防しましょう

肥満は腰や膝に負担がかかるため、やせ過ぎは骨や筋肉の量が減るため、ロコモの原因となります。バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

5大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル）は、運動器の機能維持に不可欠な栄養素です。1日3回の食事に主食、主菜、副菜をそろえ、牛乳・乳製品や果物などを組み合わせると、5大栄養素をバランスよく摂取できます。

#### ●運動でロコモを予防しましょう

筋力を鍛え、バランス訓練を行うことでロコモは予防できます。柔軟体操、ウォーキングなど自分にあったトレーニングから始めましょう。いこまい館のトレーニングジムなどもぜひ利用してください。