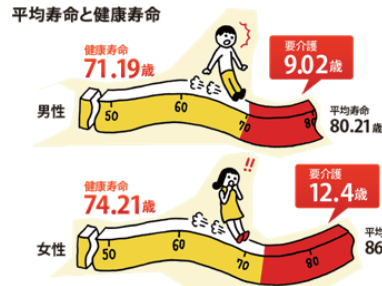


最近、よく耳にする「健康寿命」。その「健康寿命」を縮める1番の原因『ロコモ』って知っていますか？

# 「メタボ」より怖い『ロコモ』

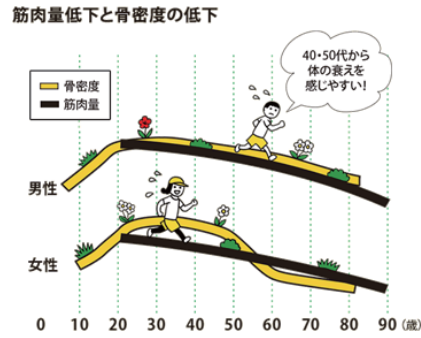
ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。ロコモティブシンドロームは、「ロコモティブ=移動・運動」と「シンドローム=症候群」を合わせた言葉です。医学的には、骨や関節、筋肉、神経、血管など運動を司る器官のどこかまたは、複数に障害が起こり、歩行に困難がともなって日常生活を健康的に送れない要介護になるリスクが高まる状態を指しています。

## 元気に自立して過ごせる『健康寿命』をのばそう



私達の寿命は”人生90年”に手が届こうとしています。自立した生活を送れる健康寿命が平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いのです。『健康寿命』を延ばすことが非常に大切です！

## 40歳を過ぎたら対策を始めましょう



骨や筋肉は40歳から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。特に40歳を過ぎたらロコモ対策を始めましょう！

## ロコモーション・トレーニング(ロコトレ)を始めよう！

骨と筋肉を鍛えてロコモを防ぐ運動です。無理せず自分のペースで続けましょう

「開眼片脚立ち」 バランス能力を鍛えるロコトレ 左右各1分間を1日3セット



### ポイント！

- ゆっくり呼吸をしながら行う
- 腰を痛めないよう、90°以上曲げない
- 力が入っている筋肉を意識する
- 支えが必要な場合は、机に手をつけて行う

## 毎日の生活に『+10』の習慣で健康寿命を延ばしましょう



イラスト：大正富山医薬品（株）HPより抜粋

## 私の趣味

シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです



第10回 総務グループ 久野靖治

年をとったせいかな、早朝に目が覚めるようになった。さて、この時間はどう使うかと悩んだわけである。結論は、本を読む事であった。

本を読むことは、新しい疑似体験をすることであり、私にとって意外と心地よい時間となつている。読む本のジャンルは決まらなものの、最近哲学や仏教の本が多い。

たとえば、「ソフィアの世界」は一気に読んでしまったし、「一日一生」は自分でできない。

い事を考えさせられた。瀬戸内寂聴さんの本「慈悲」という2つの愛があり、「渴望」とは見返りを求める愛で、これが怒りや憎しみの原因となる。見返りを期待しないのが「慈悲」であるということがストンと腹に落ちる。

### 編集後記

今回、10周年記念号の出来事を調べてみました。すると日本の65歳以上の人口率が世界最高になつたのが10年前だそうですね。日本は世界有数の超高齢社会国と言えます。これから健康寿命の意識が高まってくような予感がしますね。「メタボ」が10年前の流行語になったように、今年「ロコモ」が流行語になるかもしれません。

S・I

九州健康総合センター

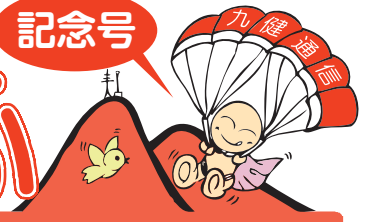
一般財団法人九州健康総合センター

お問い合わせ先

〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1  
TEL093-672-6210(健診予約)  
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

# はっぴい・らいふ



(一財)九州健康総合センター  
北九州市八幡東区平野1-11-1  
電話093-672-6050  
<http://www.kyuken.or.jp>  
編集 機関紙編集委員会  
発行人 久野靖治

現在健康管理への関心の高まりもあり、九州健康総合センターの受診者延べ人数は設立当初の約2.5倍の17万人まで増加してきております。

我々は意義のある健診を行わなければなりません。それには検査の精度を上げることや健診結果を早く出すことが必要です。これらは日々よりずっと努力を続けていくところではあります。一方で私は、実際に健診を行う際に「病気でない人を病気にしない」ことを心掛けています。実際に生きている人間ですから、機械とは違います。病気・病人と言われ、人の心は傷ついてしまいがちです。健診での異常の指摘は健康に

私も九州健康総合センターは新日本製鐵株式会社八幡製鐵所労働部衛生課が前身です。昭和54年9月、八幡製鐵所より分離独立いたしました。地域企業の健康管理を総合的に推進する企業外労働衛生機関として、広く社会に向けた健康診断事業を開始いたしました。場所は、八幡製鐵所病院内です。昭和60年4月からはテッセルボウルズ跡地へ、平成25年11月からは現在の新日鐵住金八幡労働組合労働会館跡地へ移転いたしました。上の経緯で新日鐵住金八幡製鐵所様、製鐵所様、八幡労働組合様、新日鐵住金八幡労働組合様よりご厚情を賜りました。



記念号を迎えるにあたり  
理事長 江頭 完治

## 『はっぴい・らいふ』バックナンバー記事一覧

第1号	創刊のご挨拶 最新システム搭載!!九健センターに新車導入!!
第2号	飲酒と肝臓 お酒を飲む時におすすめの食品
第3号	メタボリックシンドローム あなたは大丈夫?? 内臓脂肪を貯めない!予防・解消法
第4号	ストレスって実は必要? ストレス解消法 あれこれ
第5号	婦人科検診 受けてますか? インフルエンザを予防しよう!
第6号	怖い!新型インフルエンザに要注意 コンビニ食の選び方
第7号	睡眠と健康 快眠のためのストレッチ
第8号	知って対策!花粉症! 食生活を変えて花粉症を軽減しよう! 春の食材で体の抵抗力を高めよう!
第9号	うつ病の初期症状とストレスの自覚 サイクリングで秋探しを楽しみませんか?
第10号	健診機関における臨床検査の有用性について 食中毒を予防しよう!
第11号	放射線を正しく知ろう 笑う門には福来る
第12号	あなたの目は大丈夫? 家庭菜園でエコライフ
第13号	痛あ〜い 腰痛予防対策はしっかりと!! 腰痛の予防・改善ストレッチング
第14号	子宮頸がんは予防ができる!? 間食と上手につき合いましょ
第15号	あなたの血圧はどれくらいですか? 健康診断Q&A ~よくあるご質問におこたえします~
第16号	胃検診のおすすめ 2013年11月25日移転しました
第17号	目の病気 知っていますか? つら〜い冷感性にさよ〜なら
第18号	胸部X線検査で見つかる「肺の病気」 タバコの害について
第19号	骨粗鬆症について ~健康寿命を延ばすために~ 夏の疲れがたまっていますか?

バックナンバーは、ホームページでご覧いただけます。TOPページ下部の「機関紙」のリンクからお入りください。

『はっぴい・らいふ』は、初刊の平成18年9月から半年に1回のペースで発行してまいりました。この創刊時は全館禁煙にしたタイミングに当たります。平成19年3月にはCTを導入いたしました。平成20年4月は特定健診・特定保健指導が始まったタイミングですが、健診窓口システムの運用を開始いたしました。この頃から社屋移転に向けての動きが始まり、平成25年11月の移転となりました。慌ただしい時期を越えて今回の第20号は10年目にあたります。『はっぴい・らいふ』が皆様の健康の参考になること、皆様の健康についての相談の糸口になることとなれば望外の喜びです。今後とも九州健康総合センターをよろしくお願ひ申し上げます。

皆様、いつも当センター機関誌『はっぴい・らいふ』をご愛読いただき、ありがとうございます。当センターでは、年に2回、『はっぴい・らいふ』を発行してまいりました。本誌は第20号ということになり、初刊第1号を発行して10年の節目を迎えることができました。これもひとえに皆様のご愛読の賜物でございます。さて、お気づきのことと思いますが、今回は縦書きでお届けしております。これは、初刊第1号を縦書きで発行したことを受けて、初心忘るべからずの気持ちから、記念号となるこの第20号も縦書きとさせていただきます。

いつもとは違う『はっぴい・らいふ』記念号』をお楽しみ下さい。

## 10周年記念号発行

これまで『はっぴい・らいふ』では、胃癌や子宮頸癌などの医療における様々な専門知識や日常における健康に関するトピックなど読みやすいものを取り上げてきました。また、単なる医療の読み物に留まらないうちに、スタッフの紹介コーナーなども取り上げて当センターを身近に感じ、安心して健康診断を受診していただけるように、歴代編集委員が様々な創意工夫をしながら作成してきました。

これからも、皆様に楽しく読んでいただき、また健康管理にお役立ていただけるような『はっぴい・らいふ』を作ってまいりますので、ご期待下さい。

編集委員一同