

【退職者】 町職員の異動（5月31日付）  
農林課 末長寿規

### 周防大島松山フェリーダイヤ変更のお知らせ

このたび、新型コロナウイルス感染症拡大による利用客の減少に伴いダイヤの見直しを行い、7月1日(木)から深夜便の伊保田港寄港を取りやめます。詳しくはお問い合わせください。

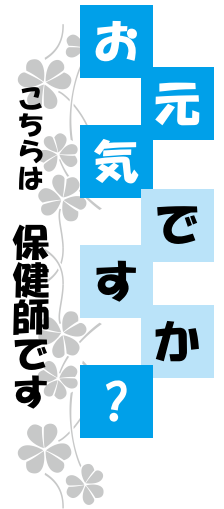
お客様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

■問い合わせ 周防大島松山フェリー株式会社  
☎ 0820 (75) 1575

### 献血を実施します

日にち 6月22日(火)  
場所 しまとびあスカイセンター  
午前9時30分～11時30分  
農業者健康管理センター  
午後1時30分～4時

☎健康増進課 健康づくり班  
☎ 0820 (73) 5504



### ロコモティブシンドロームを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、皆さんはどうお過ごしですか。訪問の際には「コロナが流行っているから外出を控えている」「外に出ることが減った」などの声を聞くことがあり、自宅で過ごすことが増えた方、身体を動かす機会が減った方が多いのではないかと思います。

運動習慣のない生活や活動量の低下、運動器疾患、肥満・痩せ、腰痛・膝痛等の不調が続くことなどで「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」（通称ロコモ）になる可能性が高まります。ロコモとは、骨や筋肉、関節などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態のことです。ロコモが進むと、筋力やバランス能力の低下、痛みなどにより日常生活に支障をきたし、介護が必要な状態につながります。また、ロコモは高齢者だけの問題ではありません。40代以上の5人に4人はロコモおよびロコモ予備軍

周防大島町保健師

坂岡礼絵（地域包括支援センター）  
☎ 0820 (73) 5506

と推定されているため、早いうちからロコモの予防に努めることが大切です。ロコモの予防・改善のためには、痛みや病気に対する治療、運動、体重の管理などを心がけましょう。

現在、コロナ禍で外出を控え、活動量が減ることで日頃よりもロコモになる可能性が高まっています。ロコモを予防する運動として「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」があります。自宅で取り組めるので、行ってみてください。

### 【ロコトレ】

■片脚立ちちくバランス能力をつける  
①転倒しないように、必ずつかまえるものがある場所に立つ。

②姿勢をまっすぐにして、床につかない程度に片脚を上げキープする。

左右各1分間、1日3セット

\*ポイント：支えが必要な人は転倒しないように、机に手や指先をつけて行う。

■スクワット：下肢の筋力をつける  
①足を肩幅に開いて立つ。

②前傾姿勢になり、お尻を後ろに引きながらゆっくりと膝を曲げ、

ゆっくり元に戻す。

5～6回で1セット、1日3セット

\*ポイント：動作中は息を止めないようにする。膝に負担をかけないように90度以上曲げないようにし、膝がつま先より前に出ないようにする。支えが必要な人は転倒しないように、机に手をつけて行う。

\*難しい場合：椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す。机に手をつかずにできる場合はかざして行う。

※回数やセット数は目安です。無理せず、自分のペースで行いましょう。また、持病のある方は主治医に相談しましょう。



▲スクワットの様子