

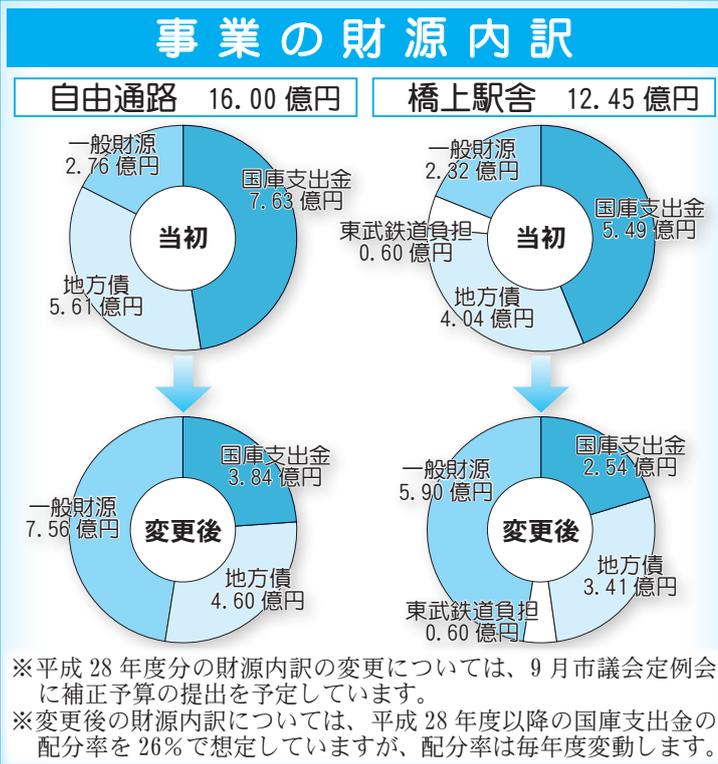
幸手駅橋上化および自由通路整備事業の 財源内訳について

問合せ まちづくり事業課 ☎(44) 3366 ・ FAX(43) 5565

幸手駅橋上化および自由通路整備事業については、社会資本整備総合交付金(国庫支出金)の配分率は55%を想定して、その財源内訳を平成27年4月号広報さつてへの折込みチラシや市ホームページなどでお知らせしてきました。

しかし、国の予算の制約から平成28年度の国庫支出金の配分率は26%になり、これに連動して地方債も減額となります。このため、事業の財源内訳について、国庫支出金と地方債を減額し、一般財源の額を増額することが必要になりました。

平成31年度までの事業期間中、交付金の配分率が平成28年度と同様の26%で推移した場合は、下の図のとおり、事業の財源



内訳についての組み替えが必要となります。

市では、今後見込まれる国庫支出金の減額分については、財政規律を堅持しながら一般財源などを充当すること、第5次総合振興計画後期基本計画や『まち・ひと・しごと創生総合戦略』に掲げた、踏み切りを渡らず東西地区の行き来や駅の利用ができる自由通路および橋上駅舎整備事業を推進して参りますので、ご理解とご協力をお願いします。

平成31年3月末には橋上化され、自由通路と一体となった新たな幸手駅の利用が開始されます。



健やかな老後のために今から気を付けること
—寝たきりを防ぐために
40歳代から始めるロコモティブシンドロームの予防—



幸手市医師会 浅野 聡 氏
(東埼玉総合病院埼玉脊椎髄病センター)

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

○ロコモは若ければ関係ない？

骨や筋肉の量のピークは、20〜30歳代です。加齢とともに、一般的には骨や軟骨、筋肉の量は減少し、機能が低下しやすくなります。それに運動不足や栄養不良の状態が加わると、運動器(骨、筋肉、関節、神経など)の障害が起るため、移動機能が低下し、すなわち「立つ」「歩く」といった動作が困難になります。これがロコモティブシンドローム(以下ロコモ)です。

40歳代からでもロコモや、その予備軍となる可能性はあります。もはや40歳以上の5人に4人はロコモに当てはまるとも言われています。

ロコモの原因となる三大疾患は、変形性脊椎症、変形性関節症、骨粗しょう症です。気になる症状があったら、早めに整形外科を受診しましょう。

また、骨粗しょう症は自覚症状に乏しく、骨折するまで判明しないことが多々あります。女性は少なくとも60歳になつたら、男性でも糖尿病、

あなたももしかしてロコモ？

- ①片脚立ちでくつ下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤2kg程度(1ℓの牛乳パック2本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

慢性閉塞性肺疾患、胃切除後などの人は、ぜひ骨粗しょう症検査を受けてみましょう。いつまでも自分の足で歩き続けていくためには、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活が送れる期間)を延ばしていくことが必要です。

ロコトレ をご紹介します
毎日続けることが大切です

左右1分間ずつ×1日3回

ロコトレ① 開眼片足立ち

転倒防止のため、必ず、つかまるものがある場所で行いましょう!!

1. いすの横に立つ
●背筋を伸ばし、視線は前に
2. ●片足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間そのまま
●ゆっくり片足を下ろす

1セット5〜6回×1日3セット

ロコトレ② スクワット

安全のため、いすやソファの前で行いましょう!!

1. ●足を肩幅よりやや広めに、つま先はかかとから30度くらい外向きに開いて立つ
2. ●いすに腰かけるように、5〜6秒かけてお尻を下ろし、5〜6秒かけて元に戻す
●膝はつま先より前に出さず、90度より深く曲げない

また、ロコモ度テストによって、具体的に移動機能を確認することもできます。このテストは、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を評価する「2ステップテスト」、身体・生活状況をアンケートで確認する「ロコモ25」で構成されています。

※詳細については、日本整形外科学会「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ(<https://lococomo-jou.jp/>)を参照

○ロコモの進行を防ごう!

食事では、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルのいわゆる「5大栄養素」をバランスよく摂取するように心がけ、1日の食事の中間で無理のない程度に、副菜を揃えるようにし

また、ロコモ度テストによって、具体的に移動機能を確認することもできます。このテストは、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を評価する「2ステップテスト」、身体・生活状況をアンケートで確認する「ロコモ25」で構成されています。

※詳細については、日本整形外科学会「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ(<https://lococomo-jou.jp/>)を参照

また、ロコモ度テストによって、具体的に移動機能を確認することもできます。このテストは、下肢筋力を測る「立ち上がりテスト」、歩幅を評価する「2ステップテスト」、身体・生活状況をアンケートで確認する「ロコモ25」で構成されています。

※詳細については、日本整形外科学会「ロコモチャレンジ！推進協議会」のホームページ(<https://lococomo-jou.jp/>)を参照

最後に、ロコモーションントレーニングをご紹介します。自分の体力に合わせ、できる範囲で無理せず、継続して実践してみてもいいかがですか？

加工食品などで使われている食品添加物の中には、カルシウムの吸収を妨げるリンが多く含まれているものがあります。また、カルシウムの尿への排出を促す作用のある食塩やカフェインの摂取過多にも気を付けましょう。

また、運動習慣では、足や腰の筋力を付けるよう意識しましょう。