

健康ひとロメモ

No.453

運動器不安定症について

運動器不安定症

は、足の力やバランス能力が落ちて、歩きにくくなった状態を示す新しい病名です。何かにつかまらないと椅子から立ち上がれない、ふらふらして歩く時によろける、手すりがないと階段の上り下りができない、転びやすくなった、などがおもな症状です。ロコモティブシンドローム（日本語訳…運動器症候群）の原因となる疾患です。

運動器不安定症は、気づかれなまま徐々に進行します。重症化を防ぐために、正しい診断と運動器リハビリテーションなどの介入が必要です。

運動器不安定症の原因

歳をとるにしたがい、足の筋力やバランス能力は徐々に低下します。運動する習慣のない人では、とくに歩行能力の低下が進み、転びやすくなります。また、膝関節の痛みや腰の病気によるふらつきなど、転びやすくなる病気は高齢者に多く、さらには転んだ時に簡単に骨折してしまう骨粗鬆症にもなっています。

運動器不安定症の診断基準

次にあげる、運動機能低下をきたす疾患にかかったことがあるか、現在かかっている人で、日常生活自立度が「J」または「A」、あるいは、運動機能評価基準が「1」または「2」に該当する場合を、運動器不安定症と診断します。

【運動機能低下をきたす疾患】

- 脊椎圧迫骨折および各種脊柱変形
- 下肢骨折（大腿骨頸部骨折など）
- 骨粗鬆症
- 変形性関節症（股関節、膝関節など）
- 腰部脊柱管狭窄症
- 脊髄障害（頸部脊髄症、脊髄損傷など）
- 神経・筋疾患
- 関節リウマチおよび各種関節炎
- 下肢切断
- 長期臥床後の運動器廃用
- 高頻度転倒者

【日常生活自立度】

- J…生活自立。独力で外出できる状態
- A…準寝たきり。介助なしには外出できない状態（ほぼ介護保険で

の要支援、要介護1、2に相当)

【運動機能】

- 1…開眼片脚起立時間（目を開けたままで片足立ちができる時間が15秒未満
- 2…3メートルタイムドアップアンドゴートテスト（椅子に腰掛けた状態から立ち上がって、3メートル先まで行って帰って、また腰掛けるまでの時間）が11秒以上

運動器不安定症の予防と治療

原因となった病気に対する治療がまず必要です。治療には薬・手術・リハビリテーションなどがあります。また、病気の治療と同様に、バランス体操や筋力強化が有効です。バランス体操によって転倒回数が減ること、膝や腰の痛みは運動によって改善することが知られています。杖などを用いて楽に歩けるなら、積極的に歩きましょう。病気に応じて適切な運動を行うために専門医に相談してください。

運動器不安定症の進行を予防して、寝たきりや引きこもりにならないようにしましょう。

(医師会)

発達が気になる子への対応
大人になるまでに
身につけておきたいこと

発達が気になる子どもが、どう成長していくか不安なお父さん・お母さん、大人になるまでに身につけておきたいこと、思春期になる前に取り組みたいこと、大人になったときに必要なこと、習得しておきたいことなどを学びませんか。

「本田先生の話をもっと聞きたい」
…反響の大きさにお応えし、講演会第3弾を開催します。今後の生活に不安を抱えた子どもさん、家族、教職員など、多数ご参加ください。

日時…8月2日(日)午後1時～2時30分
(0時30分開場)

場所…カノラホール小ホール

講師…信州大学医学部附属病院

子どものこころ診療部

診療教授 本田秀夫さん(医師)

※託児を希望する人は7月17日(金)までに申し込んでください。



入場無料

託児あり

申込み・問合せ

子ども課(内線1265)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

内山霊園使用者募集

募集区画…11区画

1区画の面積…約4㎡(2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3090円/年

応募者の資格…岡谷市に本籍または住所のある人(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること)、遺骨を抱えている人

受付期間…7月6日(月)～17日(金)

※土・日を除く

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民生活課へ申請してください。

決定…7月22日(水)に抽選にて決定。

問合せ ● 市民生活課(内線1166)

行政改革審議会委員募集

市民総参加による特色のあるまちづくりを推進する市は「岡谷市行政改革プラン」により、行政基盤の確立に取り組んでいます。同プランが今年度で終了することから、来年度、新たにスタートするプランの策定や進行管理に携わる委員を募集します。

募集人数…若干名
任期…8月1日～平成29年7月31日(2年間)

応募資格…以下のすべてに当てはまる人

- ① 応募日現在でほかの審議会などの委員なっていない人
- ② 市の特別職、常勤の一般職員、議員でない人
- ③ 市内在住または在勤の人

応募方法…申込書に必要事項を記入し、小論文(800字以内)を添えて、企画課窓口へ提出してください。郵送・Eメールでも受け付けます。

小論文のテーマ「これからの市のまちづくり(求めぬこと)」

応募用紙は、企画課、3支所、駅前出張所にあります。市ホームページからダウンロードもできます。

募集期限…7月17日(金)必着

提出先…〒394-8510 岡谷市幸町8番1号 岡谷市役所企画課行政改革推進担当

E-mail kikaku@city.okaya.lg.jp
※詳細はお問い合わせください。

問合せ ● 企画課(内線1526)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(8月分)：

7月19日(日) 小学校…午後7時～
中学校…午後8時～
場所…市民総合体育館第1会議室
※学校体育施設を使用する場合は、事前に登録が必要。詳細はスポーツ振興課まで。

問合せ ● 市民総合体育館

☎2218800

市民水泳プール営業案内

夏期は時間を延長して営業します。

対象日…7月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・7月26日(日)～8月19日(水)・8月21日(金)～23日(日)・29日(土)・30日(日)

営業時間…午前9時～午後8時30分

※7月30日、8月6日・13日の木曜日にも開場します。

※7月26日(日)より屋外幼児プールも営業開始

お盆期間の営業案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールは、お盆期間(8月14日～16日)も通常通り営業します。ただし、8月15日(土)、9月5日(土)は、午後4時までの営業です。

各種スポーツ教室

◎小中学生ソフトテニス教室

期間…8月1日(土)～8日(土)計8回
時間…午後4時～6時30分
対象…市内の小学4年生～中学3年生
場所…市営庭球場
定員…40名(先着順)

受講料…1000円(保険料820円)

申込み…7月1日(水)から市民総合体育館窓口にて受付。受講料を添えて申し込んでください。

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会

☎2218850(平日のみ)

◎はつらつ健康運動教室

日時…毎水曜日 午後2時～3時

対象…一般成人男女

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…500円(保険+施設使用料)

◎エクササイズ教室(託児あり)

日時…毎水曜日 午前10時～11時

対象…一般成人男女

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…500円(保険+施設使用料)

◎シェイプボクシング教室

日時…毎水曜日 午後7時30分～

8時30分

対象…一般成人男女

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…500円(保険+施設使用料)

※3講座とも申し込みは不要。受講料は当日集めます。

◎テニス教室(託児あり)

期間…8月19日～11月4日 毎週水曜

日(全10回)

時間…午後1時～2時30分

対象…一般成人男女

場所…市宮庭球場(雨天…岡谷市民総合体育館)

定員…30名(先着順)

受講料…6500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(水)午前9時から市

民総合体育館窓口にて受付。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ●市民総合体育館

☎221-8800

◎らくらく水中運動教室

日時…毎週火曜日 午後2時～3時

場所…市民屋内水泳プール

定員…10名

受講料…7600円(保険+施設使用料)

※申し込みは不要。受講料は当日集めます。

◎夏休み短期子ども水泳教室

期日…8月3日(月)～6日(木)

時間…小学生…午後3時～4時

幼児…4時～5時

場所…市民屋内水泳プール

定員…各40名

受講料…3500円(保険+施設使用料)

申込み…7月1日(水)午後1時から市

民水泳プール窓口にて受付。受講料を添えて申し込んでください。

以上問合せ●岡谷市民水泳プール

☎231-6820

スポーツ指導者講習会

期日…7月22日(水)

時間…午後7時～8時30分

場所…カノラホール小ホール

対象…スポーツ指導者・役員・保護者など ※一般の人も聴講できます。

講師…松本大学 岩間英明さん

演題…子どもがスポーツから学ぶこと

～スポーツ指導者・保護者へのお話～

問合せ●スポーツ振興課

☎221-8804

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合

体育館(東体育館)を個人利用のため開

放しています。ぜひご利用ください。

日時…7月19日(日)午前9時～午後

6時(午後6時以降も利用状況により利用可)

使用料…1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●市民総合体育館

☎221-8800

スポーツ振興課 ☎221-8804

おしらせ

「社会を明るくする運動」強調月間

強調月間

7月は「社会を明るくする運動」

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支

える地域のチカラを強調月間。今年

で65回目を迎えます。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人

たちの更生について理解を深め、地域・

家庭・学校などが一体となって、犯罪

や非行を社会全体の問題として受け止

め、安全で安心して暮らせる明るい地

域をつくることに努めましょう。

問合せ●社会福祉課(内線1251)

心配ごと相談所開設

「社会を明るくする運動」岡谷市推

進委員会では、青少年問題、職業問題、

裁判に関する手続きなどの心配ごと相

談所を開設します。相談は無料で、

秘密は厳守されますので、ぜひご利用

ください。事前予約は不要です。(相

談時間は30分間を目安)

日時…7月8日(水)・15日(水)

午前10時～午後4時

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

相談員…弁護士、保護司など

問合せ●社会福祉課(内線1251)

『サマージャンボ宝くじ』購入は県内で!

7月8日(水)から31日(金)まで発売

される『サマージャンボ宝くじ』(今年

は1等・前後賞合わせて7億円)は、

市町村振興宝くじです。

この宝くじの収益金は、県内の販売

実績により配分され、市町村の明るく

住みよいまちづくりに使われます。購

入をお考えのみなさんは、県内の宝く

じ売り場でお買い求めください。

問合せ●財政課(内線1531)

障がいのある人の相談会

諏訪圏域障がい者総合支援センター

オアシスは、移動手段がないなどの事

情で、諏訪市の同センターまで行かれ

ない人の相談会を岡谷市で実施します。

期日…7月25日(土)

時間…午後1時～4時

場所…諏訪湖ハイツ 311研修室・

313研修室

対象…諏訪圏域の障がいのある人、

障がいを疑われている人、家族、障

がい福祉に関わる人など

今回は、相談員のほかに療育「I

ディネーターも参加しますので、18

歳未満の子どもの発達などに不安を

感じている人もご相談ください。

※相談無料・要事前申込み

申込み・問合せ●諏訪圏域障がい者総

合支援センターオアシス

☎541-7363

7月の諏訪湖ハイツ



♥ロビー展示

- 諏訪デジカメネットの会「花言葉写真展」
7月1日(水)～15日(水)
- 小山 文夫 写真展 7月16日(木)～31日(金)
- マウント・プレザント市姉妹都市提携50周年記念事業「両市の小中学生が共同制作する千羽鶴・絵画の展示」7月21日(火)～31日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- ブロックアート風船(バルーン)アート体験会
日時…7月12日(日) 午前10時～午後1時
- レファの会「初夏のウクレレコンサート」
日時…7月18日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥親水池 雪のプレゼント

水深が浅く幼児も楽しく遊べる親水池。衛生管理もバッチリで、安心してご利用いただけます。「雪のプレゼント」

も、天候などを見ながら、昨年同様に実施予定です。ご家族で、夏の思い出づくりをどうぞ。

♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(諏訪湖側芝庭)

お目当ての品、掘出しものがたくさんお待ちしています!
日時…〈第5回〉7月12日(日) 午前9時～午後4時ごろ

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

大浴場改修工事について

現在行っている工事が完了するまで「曜日別男女交互営業」を行っています。詳しくはお問い合わせください。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

- 7月は温泉リハビリ友の会1周年記念感謝月間
健康増進を目的に昨年7月にスタートした「温泉リハビリ友の会」が1周年を迎えました。日頃の感謝と今後のご利用増に向け、7月を「1周年記念感謝月間」とし、ご利用ポイントを通常の2倍プレゼントします。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット 20周年イベント <お得な新サービスがいっぱい!!>

●毎月26日は「風呂の日」

入浴料が割引に…とってもお得です!(スタンプカード対象外)

朝風呂/午前5時30分～9時

小人 130円→100円・大人 270円→200円

午前10時～午後10時30分

小人 270円→170円・大人 530円→400円

モーニングスパ、シニアデー、スタンプカード、家族割ほか、さまざまなサービスを実施中。

●8月1日(土)は設立20周年記念日!

当日はイベントを実施する予定です!

★「物味湯産手形」好評販売中

信州を楽しむお得な観光クーポン冊子を、フロントで販売中。1冊1,300円で県内50以上の温泉施設から12か所を選んで入浴できるほか、250以上の施設で割引や特典が受けられます。



★健康づくり教室【わらじ(笑時)サロン】(申し込み不要)

健康運動指導士の仲 学さんによる健康づくり教室。ストレッチ、歌体操、筋力トレーニングなどを楽しい交流のなかで行います。

日時…毎週木曜日 午前10時30分～11時30分

持ち物…タオル、水分補給の飲みもの

参加費…1,000円(入浴料、スタンプカード3ポイント付)

バーデプール営業終了のお知らせ

ロマネットのバーデプールは、2月に天井材の一部落下事故が発生して以降、営業を休止していましたが、利用者の減少などもあり、廃止することとなりました。長年のご利用、ありがとうございました。浴室をはじめとするそのほかの施設は、なおいっそうの充実を図り営業していきますので、今後ともよろしく願います。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

第33回 子どもの健全育成をすすめる会

学校名	電話	開催日
岡谷南部中学校	☎22-3243	7月8日(水)
川岸小学校	☎22-2663	7月9日(木) 西部中と合同
岡谷西部中学校	☎22-3461	7月9日(木) 川岸小と合同
田中小学校	☎22-2425	7月15日(水)

学校名	電話	開催日
岡谷東部中学校	☎27-8644	7月15日(水)
岡谷小学校	☎22-2210	7月16日(木)
長地小学校	☎27-8792	7月16日(木)
上の原小学校	☎28-1187	7月16日(木)
岡谷北部中学校	☎22-3203	7月17日(金)

7月は左記の日程で実施します。詳細は各学校にお問い合わせください。

主催…岡谷市教育委員会
岡谷市校長会
岡谷市PTA連合会