

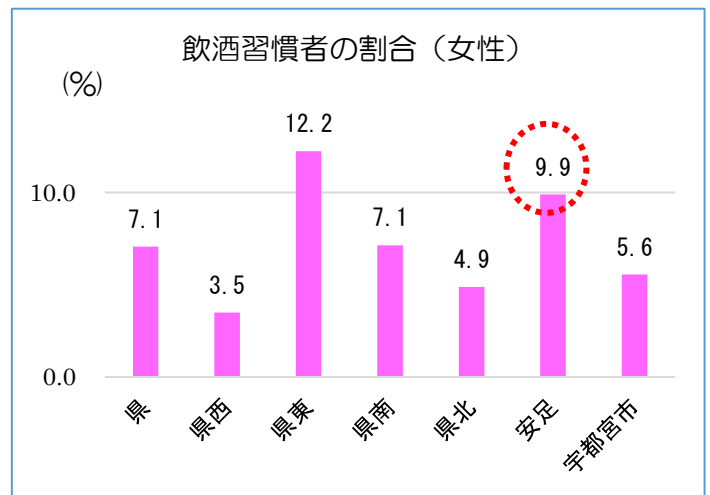
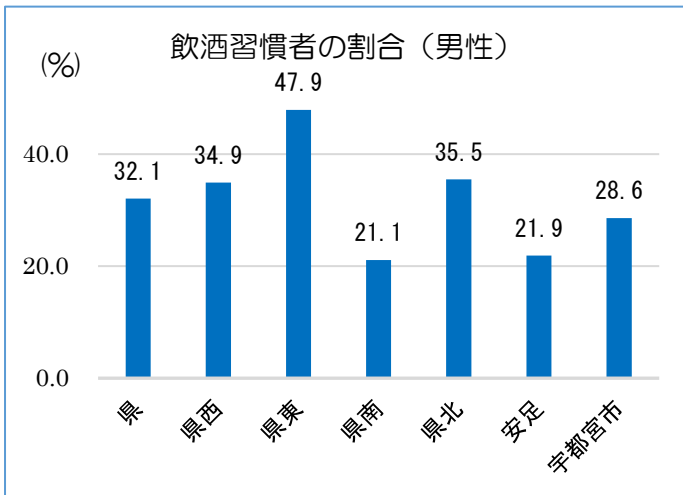
★安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。  
今回は適正飲酒、ロコモ・運動に関する内容です。ご活用ください。

## お酒を飲み過ぎていませんか？

これからの季節、お酒を飲む機会も多くなるのではないのでしょうか。お酒も適度に飲めれば良いのですが、ついつい飲み過ぎてしまったなんてことも・・・。

### 安足地域の飲酒状況（H28年度県民健康・栄養調査）

県内の飲酒習慣のある者（※1日1合以上の飲酒を週3回以上する方）のデータです。安足地域は特に女性に飲酒習慣者の割合が高い状況です。



### 飲酒の健康への影響

お酒を飲み過ぎると、心身の健康を損ないます。  
また、様々な病気を引き起こす原因となります。



## お酒との付き合い方

公益社団法人 アルコール健康医学会により「適正飲酒の10か条」が示されています。参考にしてください。

- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴・要注意
- 10 肝臓など 定期検査をわすれずに



## 適正飲酒の量について

お酒は、飲み方を間違えると、さまざまな病気を引き起こす原因となりますが、正しく飲めば（適正飲酒をすれば）、死亡率の低下やストレスの緩和など、心身にプラスの効果もあります。以下は、適正飲酒とされる目安の量（純アルコール換算で20グラム）です。参考にしてください。



ビール  
中瓶1本(180ml)



日本酒  
1合(180ml)



焼酎  
0.6合(110ml)



ウイスキー  
ダブル1杯(60ml)



ワイン  
1/4本(180ml)

### ※注意

飲酒可能な量には、個人差やその日の体調などが影響します。上記の範囲内ならば必ず大丈夫というわけではありません。

# ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織（運動器）が衰えている、または衰え始めている状態のことを指し、「ロコモ」とも呼ばれています。



放っておくと日常生活に支障をきたします。

平成 25 年国民生活基礎調査によると、介護保険の「要支援」「要介護」となった原因の 1 位が、ロコモです。

あなたは大丈夫？ 7つのロコモチェックで確認してみましょう！

日常の運動・生活動作から、ロコモの危険性をチェックすることができます。あてはまるものにチェックしてみましょう！

こんな状態は要注意！  
チェックしよう  
7つの  
ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度<sup>※</sup>の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

（公益社団法人 日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015 年版より）

1つでも当てはまる場合は、ロコモ  
予備軍の可能性ががあります！！



# ロコモを予防しましょう！

ロコモの予防にとっても効果的なのは運動です。自宅で簡単にできるロコトレを紹介します。無理をせず、自分のペースで継続的に続けましょう！

## バランス能力をつけるロコトレ

### 片足立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片足を上げます



左右を1分間ずつ  
1日3回実施しましょう。

## 下肢の筋力をつけるロコトレ

### スクワット

深呼吸をするペースで  
5~6回、  
1日3回実施しましょう。



ゆっくりと腰をおとします。このときに膝がつま先より前に出ないように注意しましょう

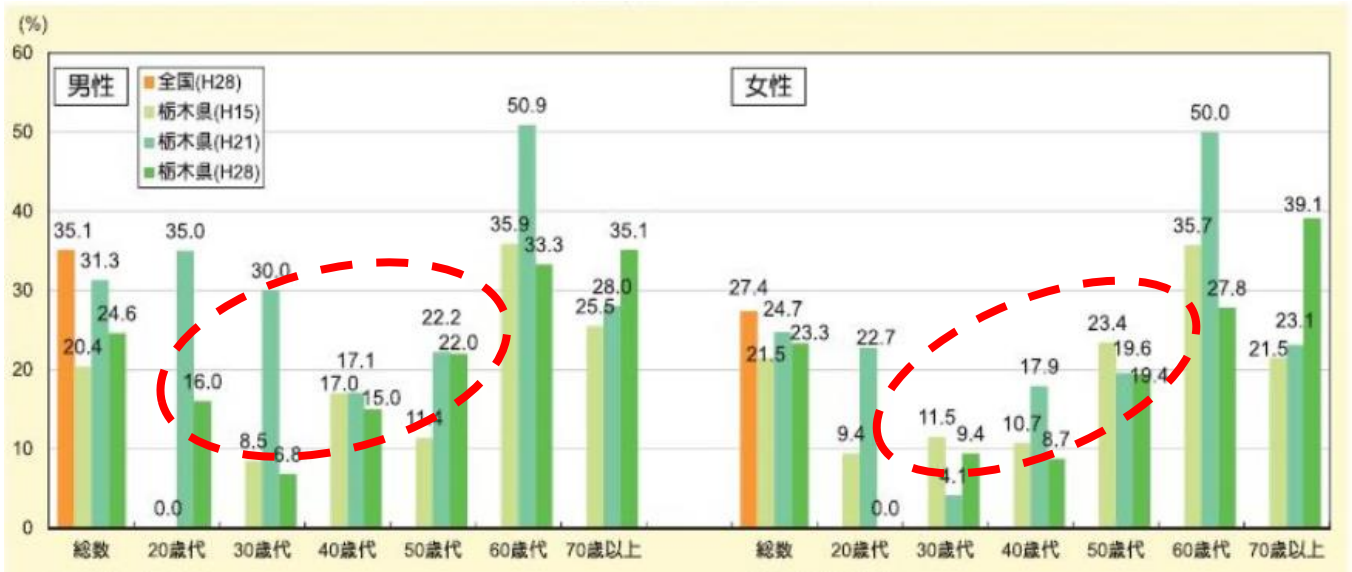
肩幅より少し広めに足を広げて立ちつま先は30度くらい開きます



### ポイント

- 動作中は息を止めないようにする。
- 膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行う。

## 栃木県で運動習慣のある人の割合は？



(※平成 28 年度県民健康・栄養調査)

運動週間のある人(週 2 回以上、1 回 30 分以上、1 年以上継続している人)の割合を見ると、男女ともに全国よりも少なく、特に若い世代における割合が低いことがわかります。

「+10 (プラステン)」~今より 10 分多く、毎日体を動かしてみよう。

「+10 (プラステン)」には、死亡リスク 2.8% 低下、生活習慣病発症 3.6% 低下、がん発症 3.2% 低下、ロコモティブシンドローム・認知症の発症 8.8% 低下させる効果があるとされています。(厚生労働省 e-ヘルスネット)

何気ない日常の中で身体活動をする時間をもってみてはいかがでしょうか。

例えば、エレベーターではなく階段を使ってみる、近い距離の移動には自転車か徒歩にしてみる、スーパーなどの入り口から離れた所に駐車してみる、毎日散歩をしてみるなど、いろいろな方法があります。



## とちまる健康ポイント(愛称:とけぽ)をご存知ですか？

歩いてためるポイントで、とちぎの特産品等が当たる抽選に応募することができます。

お持ちのスマートフォンに「FUN+WALK アプリ」をインストールすると、歩数に応じてポイントがたまります。ためたポイントをクーポンに交換し、プレゼント抽選に応募できます。

とちぎ和牛が当たるかも！▶

詳しくは [とちまる健康ポイント](#) で [検索](#) ！！

