

第7回 静岡市民「からだ」の学校

骨や関節の 痛みと その予防

～今日から始める
ロコモ対策～

ロコモ？



6月10日

14時～16時 **土**

(13時30分開場)

会場 グランシップ11階
会議ホール「風」

主催

地方独立行政法人
静岡市立静岡病院

後援

静岡市、社会福祉法人静岡市社会福祉協議会
一般社団法人静岡市静岡医師会、静岡新聞社・静岡放送、常葉大学
静岡県公立大学法人静岡県立大学、静岡県立大学短期大学部（順不同）

プログラム

ごあいさつ

- 地方独立行政法人静岡市立静岡病院
理事長・病院長 宮下 正
- 静岡市保健福祉長寿局長 平松 以津子

講演

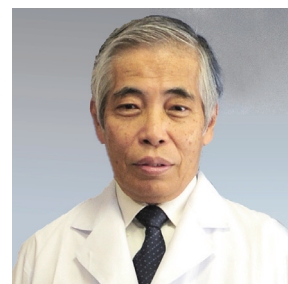
- ロコモティブシンドロームとは
静岡市立静岡病院 整形外科 佐野倫生 ・ ・ P3
- ロコモと骨・関節・筋肉の痛み
静岡市立静岡病院 整形外科 澤田智一 ・ ・ P5
- ロコトレ体操「ロコモの予防と改善」
静岡市立静岡病院 リハビリテーション
技術科 田中伸明 ・ ・ P7
- 食生活でロコモ対策
～あなたの栄養素足りてますか？～
静岡市立静岡病院 栄養管理科 太田紘之 ・ ・ P9
- 来てみて！S型デイサービス
～地域で行おう、介護予防！～
静岡市社会福祉協議会 S型デイサービス
インストラクター 鈴木好美 ・ ・ P13

ロコモ？



ごあいさつ

地方独立行政法人静岡市立静岡病院 理事長・病院長
医療がつなぐ「ひと」と「地域」の交流センター長
宮下 正



“人生楽ありゃ苦もあるさ・・・歩いてゆくんだししっかりと自分の道を踏みしめて”（楽曲名：ああ、人生に涙あり、作詞：山上路夫、作曲：木下忠司、1969年（昭和34年））。

一杯気分で、浮かれ調子で書いているわけではありませんが、この一節を聞いただけで、あの軽快なメロディーまで浮かんでくる方が、けっこういらっしゃるのではないのでしょうか？ ご存知、TV人気時代劇シリーズ「水戸黄門」の主題歌です。もちろん役者さんたちは、時代につれて入れ替わっていますが、断続的に半世紀以上にわたって続いている人気シリーズですね。山上路夫さんは「翼をください」など多くの曲を手がけられた名作詞家です。水戸黄門様、すなわち徳川光圀公があちこちで悪事をただしながら、諸国を漫遊した、というのは後世の創作のようですが、いくつになっても、自分の足で歩けることは、人生の大きな喜びですね。私事で恐縮ですが、私自身は、昨年1年間は膝の調子が今ひとつで、好きだったはずの山歩きもおこたりがちで、食生活の不摂生もあいまって、かなり体重が増えてしまいました。

さて、黄門様の時代の日本人の平均寿命は40歳くらい（諸説ありますが）。1970年（昭和45年）当時の平均寿命は、男性が69.31歳、女性が74.66歳、そのころの日本は、ちょうど高度経済成長期の真っただ中。右肩上がりの世の中で、多くの国民は将来への夢に疑問を抱かない時代でありました。そして最近発表された2015年（平成27年）における平均寿命は、男性が80.75歳、女性が86.99歳で、とうとう、男性も80歳を超えたと話題になりました。たしかに、長生きにはなった。しかし、時代の空気からいえば、バブル経済崩壊を経て「失われた20年」と呼ばれる停滞から完全に脱却できたという実感はありませんし、幸福感はどうでしょうか？

ちょうど1年前の第5回静岡市民「からだ」の学校では、静岡病院の地方独立行政法人移行の記念を兼ねて「少子高齢化、激動の時代を生きる智慧をもとめて」というテーマで、政策大学院大学教授島崎謙治先生をお迎えして特別講演会を開催しました。いままでに経験したことのない、人口構造の激変がもたらす社会の変容にどう対処するのか、参加者のみなさまとともに考える時間を共有することができました。第6回は静岡市消防局のライブパフォーマンスも含めて、救急医療を取り上げました。

そして、本日第7回は、「骨や関節の痛みとその予防～今日から始めるロコモ対策～」と題して、整形外科をはじめとする、それぞれの分野の専門家がお話をさせていただきます。動けるからだを維持するための知恵とヒントが満載です。また、社会的な取り組みという観点から、静岡市が誇るS型デイサービスについても紹介いたします。

冒頭にご紹介した歌詞の最後は、“なんにもしないで生きるより何かを求めて生きようよ”と前向きに結ばれています。ここは、この励ましの言葉を素直に受け止めて、今度のよく晴れた休みの日には、ちょっと出かけてみましましょうか。歩いてみましましょうか。

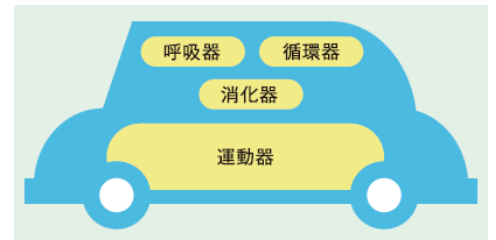
そして、この静岡市民「からだ」の学校には、これからも、ぜひお運びください。静岡市民「からだ」の学校は、平成版の静岡学問所でありたいと念じています。

本日は第7回静岡市民「からだ」の学校にご参加いただき、まことにありがとうございます。

2017年（平成29年）6月10日

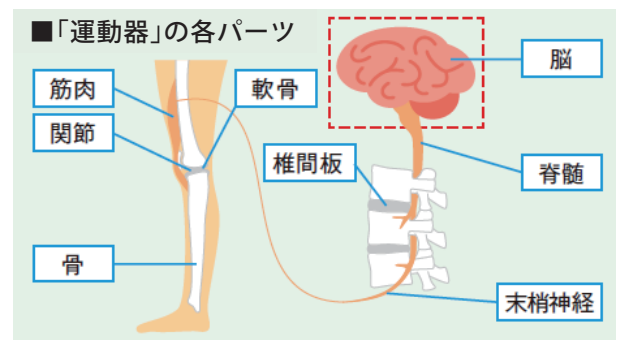
ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

骨・関節・筋肉・神経など体を動かすための運動器に障害が起きて、移動能力が低下した状態のことです。車に例えると、運動器は車体やタイヤなど駆動系全体にあたります。パンクやブレーキに故障があると車が動かなくなるように、運動器のどこかに異常があると、体もうまく動かなくなります。



ロコモになるとどうなる？

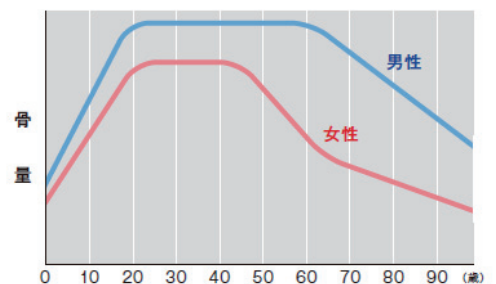
骨の障害（骨折・骨粗しょう症）、関節の障害（変形性膝・股関節症、変形性脊椎症）、神経・筋肉系の障害（脊柱管狭窄症・神経障害・老化）などが起こると、痛みや、関節の動きが悪くなり、姿勢の悪化、バランス感覚が悪くなります。その結果、移動能力が低下し、買い物や旅行に行かなくなるなど生活に制限が生じ、最終的にはちょっとしたことにも介助が必要となる、「要介護」となります。



まだ若いから関係ない？

骨や筋肉の量のピークは、30代です。骨や筋肉は、適度な運動と適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。弱った骨や筋肉では、40代50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない体になってしまう危険があります。若いうちから、運動習慣を持ったり、栄養に気を配ることが、将来元気に動けるためにとても大事なことです。

■骨量の年齢変化の推移



こんな人は要注意！？

- ① 運動習慣のない生活：運動する習慣がないと、骨も筋肉もバランス感覚も衰えてゆきます。
- ② 活動量の低下：エレベーターや車を使うことが多いひとは要注意。なるべく階段を使ったり、歩ける距離であれば自分の足で歩きましょう。
- ③ やせすぎと肥満：やせすぎても骨と筋肉は減ってしまいます。肥満は腰や膝など関節の軟骨に負担をかけます。一度すり減った軟骨は、もとには戻りません。
- ④ スポーツのやりすぎ：スポーツもやりすぎると、軟骨を痛めます。また、思いがけないケガで運動器に障害を起こすことにも注意が必要です。
- ⑤ 痛みの放置：「腰痛」「膝が痛い」、その痛み、「年のせい」と放っていませんか？ 運動器の衰えは、ひそかに進行します。中には重篤な病気が隠れていることもあります。医療機関を受診しましょう！

ロコチェック！

簡単なロコモチェックです。7つのうち、一つでもあてはまれば、あなたもロコモです。

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つの ロコチェック

1



片脚立ちで靴下がはけない

2



家中でつまずいたりすべったりする

3



階段を上がるのに手すりが必要である

4



家のやや重い仕事が行難である

5



2kg程度^{*}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

6



15分くらい続けて歩くことができない

7

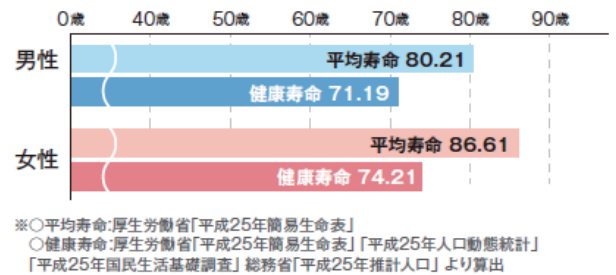


横断歩道を青信号で渡りきれない

健康寿命とは？

「健康寿命」という言葉をご存知ですか？ 健康寿命とは、健康な状態で日常生活をおくれる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で9年、女性では13年差があります。逆に言うと、男性では人生最後の9年間、女性は13年間、ロコモや病気により入院や介護を必要とするということです。いかにこの期間を短くするかが、よりよい人生をおくる上で大切です。

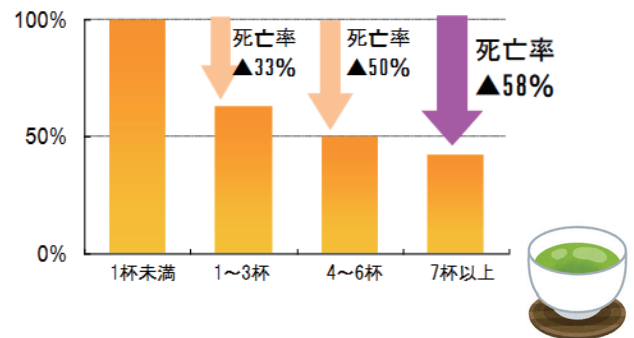
■平均寿命と健康寿命の差



静岡県は健康寿命日本一！

厚生労働省が発表した都道府県別の健康寿命調査では、男女合計の健康寿命は静岡県がなんと第1位でした。(女性1位75.3歳、男性2位71.7歳) また、平均寿命ー健康寿命も、男性は8.3年、女性は10.9年と、全国平均を大きく下回りました。静岡県健康増進課の調査では、緑茶を飲む習慣があること、メタボ体型の人が少ないことがその要因ではないかと考察しています。

■1日あたりのお茶の摂取量と死亡率の変化



人生の最後まで自分の足で歩く！

介護保険制度の要介護となる原因の第1位が「運動器の障害」であることをご存知でしょうか。ロコモに打ち克つことが、あなた自身のみならず、大切なご家族や友人のためにもとても重要なことです。どうやって打ち克つかは、この後の単元で詳しく解説していきます。



メタボとロコモの比較

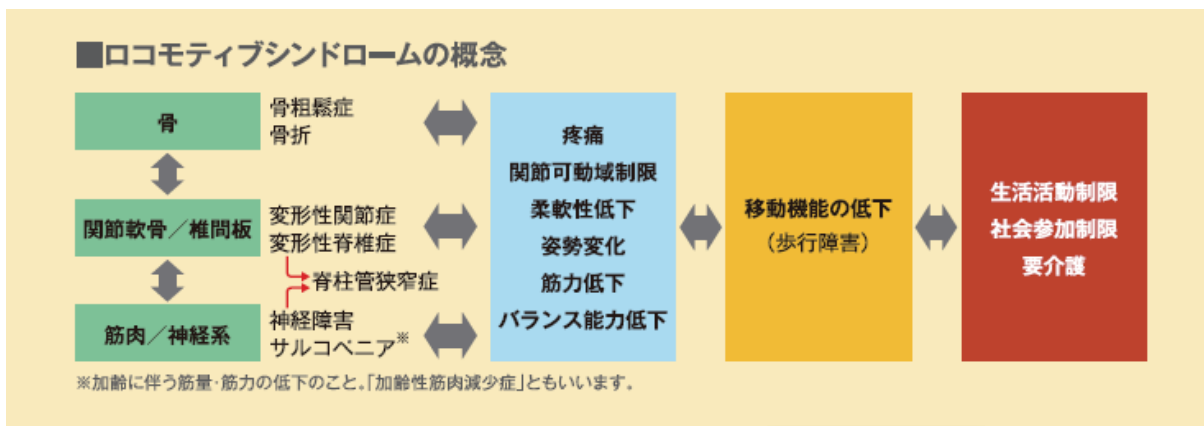
■メタボリックシンドローム

腹囲 85 cm： 《該当疾患》 高脂血症・高血圧・糖尿病

■ロコモティブシンドローム

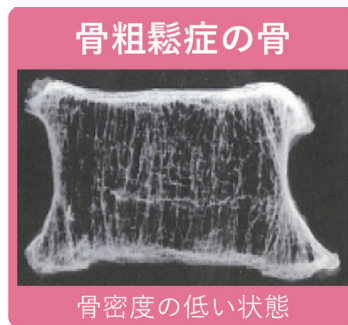
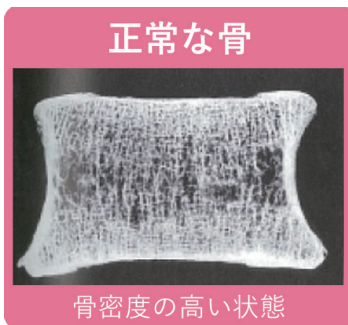
7つのロコチェック：《該当疾患》 骨粗しょう症・変形性関節症・変形性脊椎症

ひとつの症状が次々に次の症状を引き起こす



ロコモの原因となる病気

1. 骨粗しょう症 骨の量が減ってもろくなり、骨折しやすくなります。



予防が大切な病気です。

食事：カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウム、適量のタンパク質をとる。禁煙し、アルコールは控えめにする。

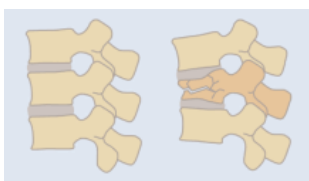
運動：適度な運動、日光浴をする。

診断：若年成人の骨密度の70%未満＝骨粗しょう症

治療の注意点：内服を継続する。用法・容量を守って服薬する。

〈骨粗しょう症で生じやすい骨折〉

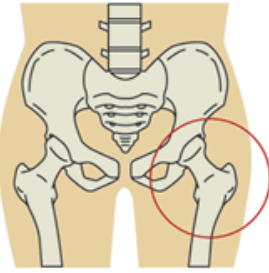
●脊椎椎体骨折 「せぼね」が押しつぶされるように変形してしまう骨折



ちょっと転んだだけで骨折したり、気づかないうちに背骨がつぶれることも。

治療はギプス・装具療法などの保存加療が原則です。

●大腿骨近位部骨折（大腿骨頸部骨折・転子部骨折）



ふとももの骨（大腿骨）の股関節まわりでの骨折

一日でも早くベッドから起き上がり、動ける状態にする（早期離床）ために、手術に耐えられる状態であれば手術を行います。

手術をしてもすべての人が骨折前の活動レベルに復帰できるわけではありません。時には命にかかわることもあります。

●橈骨遠位端骨折



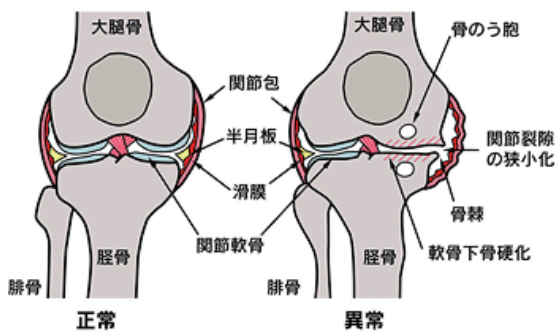
転んだ際に手をついて生じる手首の骨折

治療は、ずれた骨片を元に戻して（整復）、ギプス固定を行います。ずれがひどい場合は手術をすることもあります。

リハビリテーションが大切です。

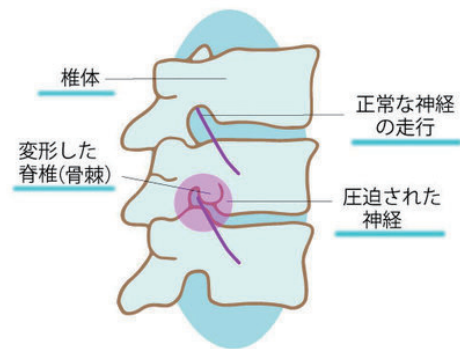
2. 変形性関節症

関節軟骨のすり減りにより、痛みや可動域制限（曲げ伸ばしが十分できない）などを生じます。関節を動かすことと、関節周辺の筋肉を丈夫にしておくことが大切です。



3. 脊柱管狭窄症

神経が圧迫されると、手足に痛みやしびれなどがあらわれます。



ロコモにならないためには

適切な運動「**ロコトレ**」を行いましょう。関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛え、継続することが大切です。

「**ロコトレ**」を継続して行くと、高齢者でも運動機能が伸びることが報告されています。

無理をせず、個人の状態に合わせた運動を行いましょう。

はじめに

ロコモを予防、改善して「いつまでも自立した生活を送る」、「いつまでも自分の足で歩く」ためにはどうしたらいいのでしょうか？

まず、体を動かす機能の中でも、「立つ・歩く・座る」といった日常生活に必要な移動に関わる機能を維持することが大切です。

要介護や寝たきりにつながる転倒や骨折を予防して、「健康寿命」をできる限り延ばしていくことを目標にしていきましょう。

ロコモの簡単なチェック方法

骨、筋肉、関節の衰えなど、ロコモは加齢とともに緩やかに進行していくため、本人が気づかないうちにロコモになっている場合が少なくありません。ロコモを予防するには、まず自分の体の状態を知ることから始めましょう。



(1) ロコチェック

普段の何気ない行動からロコモかどうかをチェックする方法で、7つの項目で構成されています。

7つの項目のうち1つでもあてはまればロコモのサイン！！ 対策が必要です。

(2) ロコモ度テスト

ロコモ度テストは、現在のロコモの程度を知ることができる方法で、① 立ち上がりテスト（下肢筋力を調べる）、② 2ステップテスト（歩幅・歩行能力を調べる）、③ ロコモ25（身体の状態、生活状況を調べる）の3つのテストから構成されており、自分の移動機能を確認することができます。

どれか1つでも年齢相応の平均に達していない場合は、将来ロコモになる可能性があります。

*ロコモ度のくわしい判定方法は、日本整形外科学会公認 HP「ロコモ チャレンジ！」をご覧ください。

(3) 片脚立ちテスト（開眼）

片脚立ちテストは、下肢の筋力やバランス能力の指標になるといわれています。

さて、みなさんは片脚立ちを何秒続けられるのでしょうか？ 左右どちらか一方で、片脚立ちが 20 秒以上できなければ、ロコモの可能性があるとされています。

ロコトレ体操でロコモを予防・改善

ロコモを予防して、自分の足でいつまでも歩くために有効な運動が、ロコモーショントレーニング、通称「**ロコトレ**」です。ロコトレは、「片脚立ち（開眼）」と「スクワット」の2つの運動から構成されています。片脚立ちは主にバランス能力を鍛える運動で、スクワットは太ももやおしりの筋肉を鍛える運動です。

片脚立ちは、左右1分間ずつ、1日3回行うのが目安です。

「支えが必要な人は、テーブルやイスなどに手をつけて行う」「バランスを崩したら、すぐに手や足をつく」などに注意して行いましょう。

片脚立ち

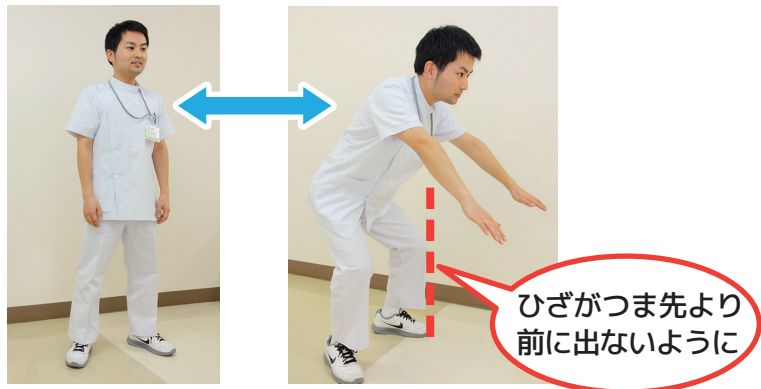


スクワットは、足腰の筋肉を意識しながらゆっくりと5～6回程度、1日3回行うのが目安です。

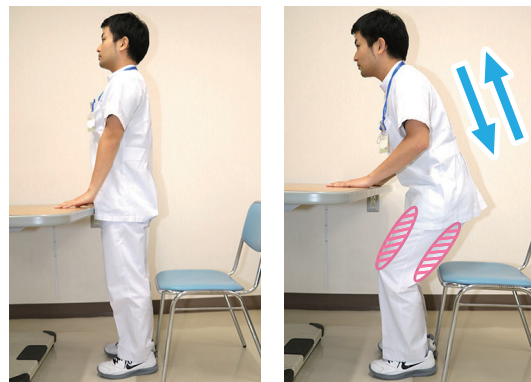
息を止めないようにして、イスや洋式便座に腰をおろすイメージで行いましょう。

支えが必要な人は、テーブルやイスなどに手をつけて行い、バランスを崩してもすぐに座れるように、イスを用意しておくことをお勧めします。

スクワット



テーブルやイスを補助に



片脚立ちの効果として、両脚立ちに比べて2～3倍の負荷がかかるため、バランス能力だけでなく、筋力強化や骨を丈夫にする効果があるといわれています。

厚生労働省の長期計画である「健康日本21」によると、実際に1分間、1日3回の片脚立ちを継続した6割以上の人の骨密度が、3ヵ月で上昇したとの報告もあります。

ロコトレにプラスして行う運動

ロコトレは下肢の筋力やバランス能力を総合的に鍛える運動ですが、体の状態は人それぞれで、障害を抱えている部分も様々です。

ロコトレにプラスして行う運動をいくつかご紹介します。自分にあった運動をぜひ見つけてみてください。

- ① 太もものストレッチ ② もも上げ運動 ③ ひざ伸ばし運動 ④ 足首の運動



つま先を上げる

かかとを上げる

- ⑤ タオルギャザー
(足の指でタオルをたぐり寄せる運動)



これらの運動をいかに日常生活の中に取り入れ、続けていけるかが重要です。

いつまでも自分の足で歩けるように、ご紹介したロコトレやその他の運動を継続して、ロコモを予防、改善していきましょう。



(1) ロコモティブシンドロームと体型

これまでは生活習慣病の観点から、健康問題として肥満が注目されてきました。しかし、超高齢社会となった今、高齢者の「やせ」も問題となっています。

「活動量が減って、食事量が減った」「脂の多い肉や魚を敬遠するようになった」「乳製品が苦手」「歳だから、体重や筋肉が落ちても仕方ない」「食事量が減っても仕方ないか」このような人は要注意です。

栄養不足はやせの原因となり、サルコペニアや骨粗しょう症などの運動器疾患の発症、ロコモティブシンドロームにつながります。あなたはやせていませんか。

(2) 「やせ」を判断するには

BMI（体格指数）が 18.5 未満の場合、「やせ」と判定されます。

「やせ」の判定

| | |
|-----------------|------|
| BMI < 18.5 | やせ |
| 18.5 ≤ BMI < 25 | 普通体重 |
| 25 ≤ BMI | 肥満 |

$$\text{BMI kg/m}^2 = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m})$$

(※各身長「やせ」の判定は、P12の表を参照)

(3) 体重の目安

食事摂取基準 2015年版において、死亡率の最も低い BMI をもとに、BMI の目標値が年齢ごとに設定されています。50-69 歳、70 歳以上は、18-49 歳と比較して、目標 BMI の下限が高く設定されており、年齢層が高いほど体重を多く維持することが大切です。これをもとに算出した体重を目安とし、低栄養や運動器疾患、ロコモティブシンドロームを予防しましょう。

各年齢区分の目標 BMI

| 年齢区分 | 目標 BMI |
|--------|-------------|
| 18-49歳 | 18.5 ~ 24.9 |
| 50-69歳 | 20.0 ~ 24.9 |
| 70歳以上 | 21.5 ~ 24.9 |

$$\text{目標体重} = \text{身長 m} \times \text{身長 m} \times \text{各年齢区分の目標 BMI}$$

(※各身長「目標体重」は、P12の表を参照)



(4) ロコモティブシンドロームの予防に重要な栄養素

筋肉や骨を維持するには、エネルギーだけでなく、たんぱく質やカルシウム、ビタミンD、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸といった栄養素を不足しないようにしなければなりません。日頃の食事で、栄養素は足りていますか。

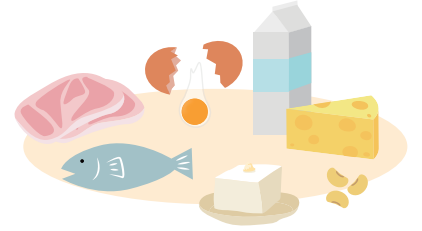
●筋肉の材料となる栄養素

たんぱく質

多く含まれる食品：肉、魚、大豆、卵、乳製品

- 筋肉を維持するには・・・
- ① 質の良いたんぱく質をとる（動物性食品、脂の少ない肉）
 - ② 十分なエネルギー（カロリー）をとる
 - ③ 運動する

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されます。そのうち9種類は必須アミノ酸で、体内で作ることができないため、食事から摂取しなければ不足します。また、エネルギー（カロリー）が不足した場合、たんぱく質を燃やしてエネルギーを作り出すため、たんぱく質の不足や筋肉の減少が生じます。体の中でたんぱく質を効率よく使うには、食事だけでなく運動も大切です。

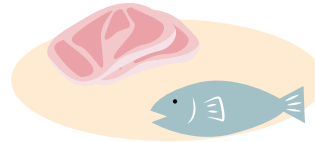


●アミノ酸の代謝を助ける栄養素

ビタミン B₆ (VB₆)

多く含まれる食品：肉、魚

たんぱく質の材料であるアミノ酸の代謝に必要とされます。



●骨の材料となる栄養素

カルシウム (Ca)

多く含まれる食品：乳製品、小魚、大豆、色の濃い葉物、ひじき

- カルシウムを効率良くとるには・・・
- ① 乳製品をとる（他の食品よりカルシウムの吸収率が良い）
 - ② ビタミンDをとる（カルシウムの吸収を高める）
 - ③ 加工品をとり過ぎない（リンがカルシウムの吸収を悪くする）

骨は骨形成（作る）と骨吸収（壊す）が絶えず行われ、その際カルシウムは骨へ沈着（付く）もしくは血液へ溶出（離れる）されます。また、血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムが溶出し、血液中のカルシウムを一定に保とうとします。このため、カルシウムの不足は骨粗しょう症の原因となります。



●カルシウムの吸収を高める栄養素

ビタミンD (VD)

多く含まれる食品：きのこや魚（特に鮭）

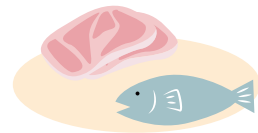
皮膚にはプロビタミンDがあり、紫外線を浴びることでビタミンDが合成されます。ビタミンDの摂取不足や日光にあたる機会が少ない場合、ビタミンDの不足から骨粗しょう症につながります。



●骨がもろくなるのを防ぐ栄養素

ビタミン B₆ (VB₆)

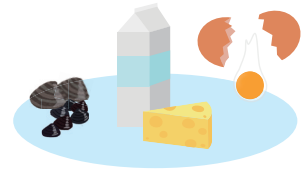
多く含まれる食品：肉、魚



ビタミン B₁₂ (VB₁₂)

多く含まれる食品：肉、魚、貝、卵、乳製品

植物性の食品には含まれていません。



葉酸

多く含まれる食品：野菜や肝臓（魚、肉）

ほうれん草の「葉」から初めて分離されたことが名前の由来。



●骨を強くする栄養素

ビタミン C (VC)

多く含まれる食品：野菜、果物

コラーゲンを作る際に必要とされます。コラーゲンはカルシウムと同様に骨を作る重要な栄養です。骨を建築物に例えると、カルシウムはコンクリート、コラーゲンは鉄筋と例えられます。



ビタミン K (VK)

多く含まれる食品：納豆、色の濃い葉物

カルシウムが骨に沈着（付く）するのを助けます。（*）
（*血液凝固を促進するため、ワーファリン内服中はとり過ぎに注意。納豆は禁止）



(5) 食事でロコモ対策するには

以上のように、ロコモティブシンドロームを予防するには8種類の栄養素が大切になります。魚や肉などを使った主菜、野菜やきのこなどを使った副菜を組み合わせて、満遍なく栄養素をとりましょう。



●主食、主菜、副菜は毎食、果物と乳製品は1日の中でとるように心がけましょう。

《主食》 ごはん、パン、麺など エネルギー（カロリー）を確保する。

| | | たんぱく質 | VB6 | VB12 | VD | Ca | 葉酸 | VC | VK |
|-------|-----|-------|-----|------|----|------|----|----|------|
| 《主菜》 | 魚 | ● | ● | ● | ● | ● *2 | | | |
| | 肉 | ● | ● | ● | | | | | |
| | 卵 | ● | ● | ● | | | | | |
| | 大豆 | ● | | | | ● | | | ● *1 |
| 《副菜》 | 野菜 | | | | | ● | ● | ● | ● |
| | きのこ | | | | ● | | | | |
| 《果物》 | | | | | | | | ● | |
| 《乳製品》 | | | | | | ● | | | |

●は栄養素が多く含まれていることを示す

*1 納豆 *2 小魚

● サプリメントに頼らず、まずは食事からしっかり栄養素をとりましょう



【サプリメント】

- ・有効成分は腸で分解・吸収され、体の中で再び有効成分に戻るかはわからず、効果には個人差があり、「効いた」、「効かない」がはっきりしていません。
- ・複数の栄養素が強化されているものは、人によって過剰症のリスクが心配されます。

<治療上、薬を飲んでいる方は、主治医や薬剤師に相談してください>

各身長「やせ」「普通体重」「肥満」

| 身長 140cm 台 | やせ | 普通体重 | | | | 肥満 |
|------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | BMI <18.5 | BMI 18.5≤ | BMI 20 | BMI 21.5 | BMI <25 | BMI 25≤ |
| 140cm | 36.2kg | 36.3kg | 39.2kg | 42.1kg | 48.9kg | 49.0kg |
| 141cm | 36.7kg | 36.8kg | 39.8kg | 42.7kg | 49.6kg | 49.7kg |
| 142cm | 37.2kg | 37.3kg | 40.3kg | 43.4kg | 50.3kg | 50.4kg |
| 143cm | 37.7kg | 37.8kg | 40.9kg | 44.0kg | 51.0kg | 51.1kg |
| 144cm | 38.3kg | 38.4kg | 41.5kg | 44.6kg | 51.7kg | 51.8kg |
| 145cm | 38.8kg | 38.9kg | 42.1kg | 45.2kg | 52.5kg | 52.6kg |
| 146cm | 39.3kg | 39.4kg | 42.6kg | 45.8kg | 53.2kg | 53.3kg |
| 147cm | 39.9kg | 40.0kg | 43.2kg | 46.5kg | 53.9kg | 54.0kg |
| 148cm | 40.4kg | 40.5kg | 43.8kg | 47.1kg | 54.7kg | 54.8kg |
| 149cm | 41.0kg | 41.1kg | 44.4kg | 47.7kg | 55.4kg | 55.5kg |
| | 18-49歳 目標体重 | 50-69歳 目標体重 | 70歳～ 目標体重 | | | |

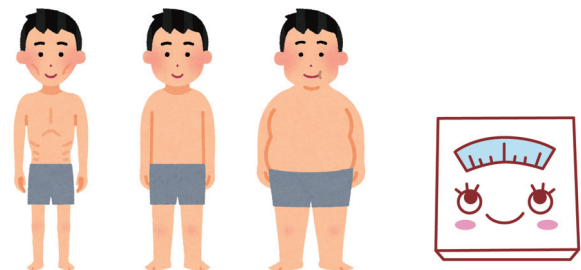
| 身長 150cm 台 | やせ | 普通体重 | | | | 肥満 |
|------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | BMI <18.5 | BMI 18.5≤ | BMI 20 | BMI 21.5 | BMI <25 | BMI 25≤ |
| 150cm | 41.5kg | 41.6kg | 45.0kg | 48.4kg | 56.2kg | 56.3kg |
| 151cm | 42.1kg | 42.2kg | 45.6kg | 49.0kg | 56.9kg | 57.0kg |
| 152cm | 42.6kg | 42.7kg | 46.2kg | 49.7kg | 57.7kg | 57.8kg |
| 153cm | 43.2kg | 43.3kg | 46.8kg | 50.3kg | 58.4kg | 58.5kg |
| 154cm | 43.8kg | 43.9kg | 47.4kg | 51.0kg | 59.2kg | 59.3kg |
| 155cm | 44.3kg | 44.4kg | 48.1kg | 51.7kg | 60.0kg | 60.1kg |
| 156cm | 44.9kg | 45.0kg | 48.7kg | 52.3kg | 60.7kg | 60.8kg |
| 157cm | 45.5kg | 45.6kg | 49.3kg | 53.0kg | 61.5kg | 61.6kg |
| 158cm | 46.1kg | 46.2kg | 49.9kg | 53.7kg | 62.3kg | 62.4kg |
| 159cm | 46.7kg | 46.8kg | 50.6kg | 54.4kg | 63.1kg | 63.2kg |
| | 18-49歳 目標体重 | 50-69歳 目標体重 | 70歳～ 目標体重 | | | |

| 身長 160cm 台 | やせ | 普通体重 | | | | 肥満 |
|------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | BMI <18.5 | BMI 18.5≤ | BMI 20 | BMI 21.5 | BMI <25 | BMI 25≤ |
| 160cm | 47.3kg | 47.4kg | 51.2kg | 55.0kg | 63.9kg | 64.0kg |
| 161cm | 47.9kg | 48.0kg | 51.8kg | 55.7kg | 64.7kg | 64.8kg |
| 162cm | 48.5kg | 48.6kg | 52.5kg | 56.4kg | 65.5kg | 65.6kg |
| 163cm | 49.1kg | 49.2kg | 53.1kg | 57.1kg | 66.3kg | 66.4kg |
| 164cm | 49.7kg | 49.8kg | 53.8kg | 57.8kg | 67.1kg | 67.2kg |
| 165cm | 50.3kg | 50.4kg | 54.5kg | 58.5kg | 68.0kg | 68.1kg |
| 166cm | 50.9kg | 51.0kg | 55.1kg | 59.2kg | 68.8kg | 68.9kg |
| 167cm | 51.5kg | 51.6kg | 55.8kg | 60.0kg | 69.6kg | 69.7kg |
| 168cm | 52.1kg | 52.2kg | 56.4kg | 60.7kg | 70.5kg | 70.6kg |
| 169cm | 52.7kg | 52.8kg | 57.1kg | 61.4kg | 71.3kg | 71.4kg |
| | 18-49歳 目標体重 | 50-69歳 目標体重 | 70歳～ 目標体重 | | | |

| 身長 170cm 台 | やせ | 普通体重 | | | | 肥満 |
|------------------|----------------|----------------|--------------|-------------|------------|------------|
| | BMI <18.5 | BMI 18.5≤ | BMI 20 | BMI 21.5 | BMI <25 | BMI 25≤ |
| 170cm | 53.4kg | 53.5kg | 57.8kg | 62.1kg | 72.2kg | 72.3kg |
| 171cm | 54.0kg | 54.1kg | 58.5kg | 62.9kg | 73.0kg | 73.1kg |
| 172cm | 54.6kg | 54.7kg | 59.2kg | 63.6kg | 73.9kg | 74.0kg |
| 173cm | 55.3kg | 55.4kg | 59.9kg | 64.3kg | 74.7kg | 74.8kg |
| 174cm | 55.9kg | 56.0kg | 60.6kg | 65.1kg | 75.6kg | 75.7kg |
| 175cm | 56.6kg | 56.7kg | 61.3kg | 65.8kg | 76.5kg | 76.6kg |
| 176cm | 57.2kg | 57.3kg | 62.0kg | 66.6kg | 77.3kg | 77.4kg |
| 177cm | 57.9kg | 58.0kg | 62.7kg | 67.4kg | 78.2kg | 78.3kg |
| 178cm | 58.5kg | 58.6kg | 63.4kg | 68.1kg | 79.1kg | 79.2kg |
| 179cm | 59.2kg | 59.3kg | 64.1kg | 68.9kg | 80.0kg | 80.1kg |
| | 18-49歳 目標体重 | 50-69歳 目標体重 | 70歳～ 目標体重 | | | |

- 自分の身長横に書かれている体重を見てください。
- 体重が 以下の場合は「やせ」となります。
- 目標体重は、各年齢層で色分けしてあります。

18-49歳 50-69歳 70歳～



来てみて！S型デイサービス ～地域で行おう、介護予防！～

社会福祉法人
静岡市社会福祉協議会 葵区地域福祉推進センター
S型デイサービス インストラクター 鈴木好美

1. S型デイサービスとは

(1) 対象者

在宅の高齢者（65歳以上）の方が対象。

(2) 場所・頻度

場所・・・地域にある集会所や公民館など。

頻度・・・月2回（会場によっては月1回）

(3) 実施主体

静岡市社会福祉協議会が静岡市から受託。

市内各地区の地区社会福祉協議会が実施主体となって運営。

多くの運営スタッフは地域のボランティアの方々。



* 厚生労働大臣賞を受賞した取り組み

【地区社会福祉協議会（地区社協）とは】

住民一人ひとりが社会福祉に参加し、地域の中の支え合いの輪を育てていくための民間団体です。地区社協は、地域住民や自治会・町内会、民生委員・児童委員、その他地区の各種団体から選出された代表者によって構成されています。

私たちの生活上のいろいろな問題や課題について話し合い、その問題を解決するための活動や福祉の風土づくりを進めていく活動をしています。

(4) S型デイサービスの「S」とは？

- ① 「静岡型 (Shizuoka)」の「S」
- ② 「スモール (Small) = 小地域」の「S」

静岡市独自の名称となり、全国的には「ふれあい・いきいきサロン」「小地域ミニデイサービス」などの名称で呼ばれています。

(5) S型デイサービスの会場数（2017年3月末時点）

| | |
|-----|-------|
| 市全体 | 261会場 |
| 葵区 | 74会場 |
| 駿河区 | 60会場 |
| 清水区 | 127会場 |



2. S型デイサービスの目的

● 高齢者の介護予防と健康づくり

→ みんなで体を動かし、笑ったりしゃべったり、脳トレなどすることで、心身機能の維持や孤立感の解消を図り、心も頭も体も健康に！



● 地域のつながりづくり

→ 参加者同士が交流することで顔見知りが増え、日常的に、あいさつや声かけ、さりげない見守りができる地域に！

● ボランティア活動の拡大

→ 活動をとおして、身近な地域で活動するボランティアが育成され、福祉活動の活発な地域に！（ボランティア活動の第一歩としても有効）

● 情報発信の場

→ 福祉・保健・医療等、様々な専門家や地域の方々のお話を聞くことで、生活に有益な情報を提供！

3. S型デイサービスの内容

| 時間 | 内容 |
|-------|---------------------------|
| 9:00 | 会場の準備 |
| 9:30 | 受付、参加者の血圧測定 |
| 10:00 | 開会、あいさつ、スタッフ紹介、健康体操・歌 |
| 10:30 | 休憩（お茶や保健師さんのお話） |
| 10:50 | 遊びリレーション（体を動かすレクリエーションなど） |
| 11:30 | 昼食準備 |
| 11:45 | 昼食 |
| 12:30 | 休憩（おしゃべり・歌・ゲームなど） |
| 13:00 | 閉会 |

（※一例のため、会場によって異なります）



4. S型デイサービスについてのお問い合わせ

「参加したい！」「ボランティアをやってみたい！」などは...

葵区地域福祉推進センター ☎ 054-249-3183

静岡市葵区城東町 24-1（城東保健福祉エリア内）

駿河区地域福祉推進センター ☎ 054-280-6150

静岡市駿河区南八幡町 25-21（南部生涯学習センター内）

清水区地域福祉推進センター ☎ 054-371-0292

静岡市清水区宮代町 1-1（はーとぴあ清水内）

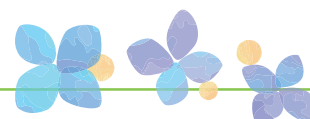


information

～次回のお知らせ～

第8回 静岡市民「からだ」の学校

2017年10月21日(土) 開催予定
グランシップ11階会議ホール「風」



地方独立行政法人

静岡市立静岡病院

SHIZUOKA CITY SHIZUOKA HOSPITAL

〒420-8630 静岡市葵区追手町10番93号

TEL 054-253-3125 / FAX 054-252-0010

URL <http://www.shizuokahospital.jp/>

