

横手市の健康課題

# ロコモと高血圧症

のお話

みなさん **メタボ** はご存知ですね？

それでは、**ロコモ** はご存知ですか!?

ロコモとは『ロコモティブシンドローム』の略で、日本語に訳すと**運動器症候群**となります。

これは、骨・関節・筋肉といった運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態をいいます。

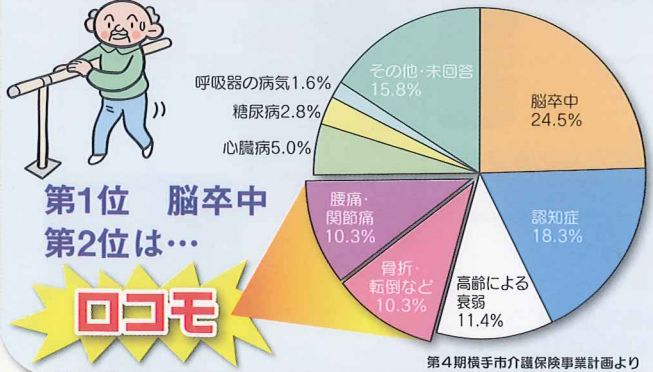
## 要介護になるメカニズム

- ロコモの主な原因
- ・バランス能力の低下・筋力の低下
  - ・骨粗鬆症・変形性関節症
  - ・脊柱管狭窄症 など

## ロコモティブシンドローム

転倒・骨折・要介護・寝たきり

## 横手市の要介護になる要因



やってみよう!  
7つのロコチェック!

- ✓ 家の中でつまづいたりすべったりする
- ✓ 階段をのぼるのに、手すりが必要である
- ✓ 15分くらい続けて歩けない
- ✓ 横断歩道を青信号でわたりきれない
- ✓ かたあし立ちでくつしたがはけない
- ✓ 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難
- ✓ 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろし、掃除機の使用など)が困難

日本整形外科学会より

ロコモ予防を目指し、自分に合ったトレーニングを始めましょう!!

健康への近道は…

自分の **真の血圧値** を知ることです!!

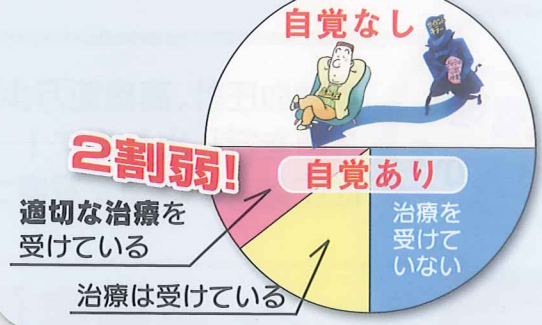
日本の医療費第一位は「高血圧症」です。高血圧症をしっかり治療することは脳卒中や心臓病を予防する上でとても重要です。しかし、やっかいなことに、高血圧症はほとんど自覚症状が無いまま進行してしまいます。【通称:サイレントキラー】

## 家庭血圧 のススメ

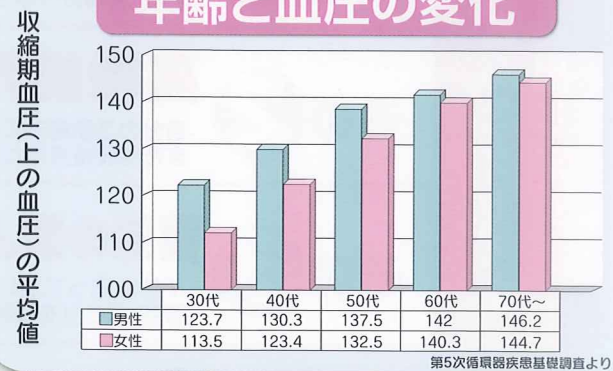
健診や外出先とはちがい、一番リラックスした状態での測定ができます。そのため、家庭血圧はその人の「真の血圧値」ということになるのです。

## 高血圧治療の実態

【高血圧治療ガイドライン2004】より



## 年齢と血圧の変化



↑特に、働き盛りの年代から血圧は上昇傾向となりますので、自分の血圧に関心を持ちましょう。

こんな方は要注意!

- ✓ 働き盛りの方
- ✓ 血圧は健診以外でめったに測定しない方
- ✓ 運動不足が気になる方
- ✓ 最近太ってきた方