



# いきいきかわら版仙台支部 第24号

会員の皆様におかれましては、新型コロナウイルスの影響で3月から5月まで外出や趣味を満喫することも儘ならない日々が、続いた事と思います。

しかし季節は、もう6月。24節気では芒種から夏至を迎えようと着実に時を刻んでおります。そんな窮屈な生活を続けられた皆様に事務所近くの公園や道路に咲いた、ソメイヨシノ、八重桜、藤の花の写真をお届け致します。来年は、気持ちの良い気候の中で、ご自身の目で観れることを祈るばかりです。

この記事を書いている5月23日現在、宮城県内では陽性発症者88名、退院は86名、入院中は1名、死亡1名、25日間発症者なしという状況です。

もう少しで日常を取り戻せるのではないのでしょうか？

皆様、十分に日常生活に注意されてお過ごし下さい。

いきいきつながる会も、この期間中は、会員様のご自宅や施設、病院への訪問は自粛しお問合せ頂いた方への対応に終始しております。したが、本格的に自粛解除になりましたら、また、皆様の元気な顔を拝見しに参ります。

引き続き外出する際は必ずマスクを携行し、帰宅後は、手洗い・うがい徹底をお願い致します。

くれぐれも、皆様に感染するごことが無い様、スタッフ一同祈念しております。



# シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

今回のテーマは「ロコモ」に関すること  
とです。正式名称をロコモティブシ  
ンドロームと言います。

ロコモティブシンドロームは、骨・関  
節・筋肉などの運動器の機能が低  
下した為に介護が必要な状態にな  
る可能性が高いことを言います。  
あまり聞きなれていない言葉なの  
でピンとこない方も多いでしょう。

しかし、ロコモティブシンドローム  
を予防しなければ大変なことに繋  
がっていきます。5年前の国民生活  
基礎調査によれば、介護が必要に  
なった原因、運動器の障がい（関節  
疾患・骨折・転倒・精髓損傷）25%、  
脳血管疾患19%・認知症16%・高  
齢による衰弱13%・その他27%と  
いう結果です。高齢者の4人に1人  
は運動器の障がい介護が必要に  
なってしまうこととなります。

ロコモティブシンドローム（運動器の機能  
低下）を簡単にチェックする方法があり  
ますので、是非、皆様実施してみてください。  
さい。

□片脚で靴下がはけない

□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（掃  
除機の使用・布団の上げ下ろし等）

□2キロ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）

□15分程度続けて歩くことができない

□横断歩道を青信号で渡り切れない

右記7つの項目はすべて、骨や関節、  
筋肉などの運動が衰えているサインです。  
1つでも当てはまればロコモの心配があり  
ます。外出自粛ではありませんが、運動  
能力の維持は、これからの生活で重要な  
事です。



次回では、ロコモを防ぐロコモトレをご紹介  
致します。是非、お読みください。

## 騙されないで！ 特殊詐欺対策3

巧妙化する手口

架空請求メールに注意



宮城県消費生活センターへの相談で  
依然多いのが、「架空請求詐欺」銀行  
や大手通販会社などを装った架空請  
求メールが届き、最終的にお金を振  
り込んでしまったり、個人情報や盗  
まれ「なりすまし」による被害を受け  
たりなど、幅広い年代からの相談が  
増えています。同センター指定消費  
生活相談員の山田孝子さんは「メー  
ルが届いても、すぐに返信したり、指  
定アドレスにアクセスしたりしないこ  
と。不審に思ったら最寄りの消費生  
活相談窓口相談を」と注意を呼び  
掛けます。

また、特殊詐欺以外ではインター  
ネットによる購入トラブルの相談が  
増えています。

契約内容をしっかり確認し、慎重に  
購入して欲しいと言うことです。

【終わり】

令和元年11月29日河北新報より