

健康ひとロメモ

「あぐんど落とし」のススメ

丸森病院 副院長 増子 毅

女性を対象に骨粗しょう症検診を行っているため、骨折しないうちに骨の治療で通院される人がたくさんいます。

先日、外来で経過をみていた高齢の患者さんで急に骨密度が増えた人がいて「どうやってよくなったんですか？」ときいたところ「あぐんど落とし」という答えでした。「あぐんど」とは、かかとのことです。

あぐんど落としは、つま先立ちの姿勢からトンと、かかとを床や地面に落とす運動です。こうすることで骨に程よい振動が伝わり骨を丈夫にします。もし、何かの事情でつま先立ちが出来ない人は、椅子に座ったままで足踏みするだけでも効果が期待できますが、あぐんど落としは骨を振動させる効果だけでなく、ふくらはぎの筋肉を丈夫にします。また、つま先立ちの姿勢はバランス感覚を鍛えます。丈夫な筋肉とバランス感覚とで転び

にくくなります。骨折予防には骨を丈夫にすることもさることながら、なんと言っても転ばないことが一番です。

あぐんど落としに特別な用意はいりません。台所でお湯が沸くのを待っている間、バス停でバスを待っている間、病院で順番を待っている間…いつでもどこでもできます。

目標は1日30回、もうちょっと奮発して50回できればなお良いでしょう。一度に続けて30回、50回やる必要はなく、10回をひとまとまりとして、合計で30回、50回やればOKです。

かつてある国会議員が立候補表明のとき「小さなことからコツコツと」と言って流行語になりました。皆さんは「あぐんど落としをコツコツ(骨々)と」やってみませんか？

健康ポイント対象事業 健(検)診のお知らせ

以下の日程で実施します。健(検)診の申し込み忘れや受診票に記載されている情報に変更がある場合はご連絡ください。

特定、結核・肺がん 未検者健(検)診

7月に実施した各種健(検)診を受診できなかった人を対象に実施します。今年度中に以下の内容の健(検)診が受けられる機会は今回が最後です。忘れずに受けましょう。

◆日時 9月15日(金) 午前8時～10時30分

※午前8時以前の開場・番号札配布は行いません。時間通りにお越しください。

◆場所 総合保健福祉センター(ウエルパーク)

◆持ち物 受診票(紛失した場合は会場で再発行可能)、保険証(変更があった場合)、受診案内はがき

◆内容

健(検)診内容	対象者
特定健康診査	健診受診日に年齢が40～74歳の角田市国民健康保険加入者 ▲社会保険の被扶養者で、特定健康診査受診券をお持ちの人も受診可能です。
30代の健康診査	健診受診日に年齢が30～39歳
結核・肺がん検診	40歳※以上
肝炎ウイルス検診	40歳※以上で過去に市の肝炎ウイルス検診を受診していない人
前立腺がん検診	50歳※以上の男性

乳がん検診・骨粗しょう症検診

	乳がん検診	骨粗しょう症予防検診
対象者※	30～40歳の女性、41歳以上の前年度未受診の女性	20～70歳の5歳刻みの女性
日程	9月26日(火)～10月2日(月)(日曜日を除く) 9月29日(金)は午前みの実施	
会場	総合保健福祉センター(ウエルパーク)	
受付時間	①午前8時30分～10時30分 ②午後0時30分～1時30分 ▲骨粗しょう症予防検診は①のみの実施となります。乳がん検診もあわせて受診する場合は午前中にお越しください。	

肺がんCT検診

	肺がんCT検診
対象者※	今年度60・65・70・75歳を迎える人
会場	総合保健福祉センター(ウエルパーク)
日程	10月4日(水)～13日(金)(日・祝除く)
受付時間	①午前8時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時00分

※対象者の年齢基準日は令和6年4月1日です。

●日程・受付時間を地区ごとに指定しています。できるだけ指定日時に受診してください。都合が悪い場合は都合の良い日程での受診で構いません。(連絡不要)

●「スマカ」をお持ちの人は持参してください。

【問い合わせ】健康長寿課健康推進係 ☎62-1192