

衛生委員会議事録 (71 回)

| | | |
|-----------|--|--------------------------------------|
| 日 時 | 2023 年 9 月 20 日 16 : 30 | |
| 場 所 | ビデオ会議 | |
| 出席者 | 委員長 | - |
| | 産業医 | 諏訪内医師 |
| | 衛生管理者 | 人事総務部 並木 |
| | 事務局 | 人事総務部 並木 |
| | 委員 | 情報システム室 原 マーケティング部 永田 教育企画部 塩向 |
| 議題 | ・ロコモティブシンドロームについて | |
| 決定事項・報告事項 | <p>■ロコモティブシンドロームとは、骨・筋肉・関節などに障害が起こり「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な機能が低下している状態 (2007 年 日本整形外科学会)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロコモが進行すると介護が必要になる ・ロコモチェック <ul style="list-style-type: none"> 片足で靴下がはけない/ 家の中でつまずく、滑る 階段を昇るのに手すりが必要 身体を使う家事がこなせない 2 キロ低度の荷物を持ち帰れない 15 分程度、続けて歩けない 横断歩道を青信号で渡れない ・ロコモはなぜ起こる？ <ul style="list-style-type: none"> ① 運動不足 ②年齢 ③骨・筋肉・関節の病気 ・ロコモに対してどうすればよいのか？ <ul style="list-style-type: none"> ① 若いころからの予防が命 →予防・・・筋力の維持や十分な栄養 ② 日常で動くを意識 ③ 足腰の筋トレがよい! ④ バランスの良い栄養が基本 | |