

■現代人の落とし穴「サルコペニア肥満」にご用心

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉量が減少し、かつ、筋力が低下していく現象です。体を意識的に動かさない生活を送っていると、筋肉量は20代をピークに落ちていき、同時に基礎代謝量も低下するので、消費されずに余ったエネルギーは脂肪になりやすく、筋肉だった部分も脂肪に置き換わっていきます。

高齢者に限らず、30代・40代で、体型や体重が標準的でも、断層画像で調べると、筋肉量が著しく減少し、「見えない脂肪」をため込んでいるサルコペニア肥満が意外に多く見受けられます。メタボよりも動脈硬化、高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスクを高めることが、近年の研究で明らかになっており、筋力の衰えはそのまま介護に直結します。次の項目に心当たりが多い人は、早めの予防対策が必要です。

■30代・40代でもこんな生活をしている人はアブナイ!

- ◇膝に手をつけて立ち上がる
- ◇普段あまり体を動かさない
- ◇外食が多く偏食気味
- ◇短い距離でも車などを利用する

◇肉を食べるのを控えている
当てはまる項目が多いほど、サルコペニア肥満が進む可能性があります。実際にサルコペニアになっているかどうかをチェックする方法があります。

■片足立ち上がりテスト

手を胸の前に組んで椅子に座り、片足で立ち上がる
ことができずか?

◇両方の足ともができる↓○

◇両方または片足ができない↓×

「サルコペニア肥満」を改善するには、運動で筋肉を育て、余分な脂肪を落とすことが大切です。

ウォーキングは脂肪燃焼には有効ですが、筋肉の維持のためには不十分です。筋肉維持には、ふくらはぎと太ももの筋力強化が不可欠です。

■おうちでできる筋力アップ体操

いんふおめーしょん

情報蔵

information

◇かかと上げ(ふくらはぎの筋力アップ) ↓机や椅子に両手を置き、息を吐きながらかかとを上げ、息を吸いながら戻す。20回を目安に。

◇椅子スクワット(太ももの筋力アップ) ↓椅子の前に立って手を胸の前で組み、椅子に座るような感覚でゆっくりとひざを曲げる。椅子には座らずひざが90度に曲がるまで腰を落としたりあと、ゆっくりと立ち上がる。20回を目安に。

■エアロバイクで筋力アップ

エアロバイクは太ももとふくらはぎの筋力を同時に鍛えることができ、ウォーキングに比べるとカロリー消費量も多くダイエットにもお勧めです。体重60kgの

人の場合、30分間で約200kcalを消費(ウォーキングは30分で130kcal)。太ももとふくらはぎの筋力を鍛えることは膝痛の予防や悪化防止にもつながります。保健センターに設置していた、エアロバイクとランニングマシンをそれぞれ1台ずつ総合体育館の2階踊り場に移設しました。無料で利用できますのでぜひご利用下さい。

ねんきん

■納めた国民年金保険料は全額が社会保険控除の対象です!

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保

険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子様等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、平成29年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けず、年末調整や確定申告を行うときに、領収

戸籍の窓

8月16日～9月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

高見美知子 さん 8/27 66歳
加藤 勇 さん 8/31 86歳

ご厚志ありがとうございます
ございました

妹背牛町社会福祉協議会

■5区 高見 壽 様
妻 高見美知子 氏 死去に際して
■1区 加藤 幸枝 様
夫 加藤 勇 氏 死去に際して



証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、申告書の提出の際には必ずこの証明書または領収証書を添付してください。（平成29年10月1日から12月31日までの間に、今年はじめに国民年金保険料を納められた方へは、翌年2月上旬に送られます。）

税法上とても有利な国民年金は万が一のときにも心強い味方となる制度です。

しょうぼう

■暖房器具からの出火を防ぐ

これから冬に向かい、暖房器具が必要な季節になります。暖房機器は、私たちにとって必要不可欠です。しかし、ちよつとした不注意や油断から火災になってしまう場合があります。暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と財産を守りましょう。

《暖房器具からの

火災を防ぐには》

▼衣類等の燃えやすい物の近くで使用しない
ストーブの上で洗濯物を乾かすと、落下して火災になる危険性があります。カ

ーテンや衣類、布団、ふすま等のそばでは使用しないようにしましょう。

▼寝る時や外出する時は必ず火を消す
寝る時や外出する時は暖房器具のスイッチを切る習慣を身に付けましょう。電気ストーブ等を長期間使用

しない時には、誤ってスイッチが入ることを防ぐためにコンセントを抜きましょう。

▼ポータブルストーブに給油をする際には必ず消火

ポータブルストーブに給油をする時には、火が完全に消えているのを確認してから給油を行いましょ。また、給油をする時に油が漏れてしまったらよく拭

き取りましょう。

けいさつ

■身近にある犯罪や交通事故から身を守りましょう

◎防犯対策

自宅、会社、車両、倉庫物置等の確実な施錠を！
タイヤ交換時期には、タイヤ窃盗発生の予想も！
不審者、不審車両、前兆事案は迷わず警察へ！

◎交通事故対策

ドライバーの方：前方への注意、安全確認の徹底、車間距離保持、スピードダウン
自転車の方：右左折時の安全確認、一時停止場所の確実な停止を

歩行者の方：道路横断中も左右の確認を。夜間は夜光反射材の活用を。

◎特殊詐欺対策

ご子息からのトラブル電話（交通事故、妊娠、横領、現金紛失等）
儲け話の勧誘（年金や医療費、税金の還付金、パチンコやロト6の必勝法、絶対確実という投資話）

心当たりのないお金の請求（有料動画サイトの利用料や退会費用、全く心当たりの無い民事訴訟）



こんな事があつたら：
○相手に連絡しない
○お金を払わない
○まずは家族・警察に相談