

こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

①あなたは「ロコモ」を知っていますか？

最近広まっている「ロコモティブシンドローム（日本整形外科学会が提唱）」という言葉、皆さんご存知ですか？略して「ロコモ」。ロコモとは、骨や関節、筋肉などの運動機能が衰え、「立つ」「歩く」などの動きが難しい状態や、つまづいて転倒し要介護状態・寝たきりになる危険性が高い状態のことを言います。

ロコモの主な原因は、①バランス力の低下②筋力低下③骨や関節の病気（骨粗しょう症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など）があげられます。

ロコモは加齢や疾患などにより陥りやすいので、高齢者は要注意です。また運動機能の低下は、高齢者だけとは限りません。運動不足や食生活に問題がある人はロコモ予備軍かもしれませんね。自分の状況を知り、早めに対応することが「生活・人生の質」を上げることにつながります。

今回は「ロコモティブシンドローム～②なぜ、運動や体を動かすことが大切なのか～」というテーマで掲載します。

☎ 健康課地域包括支援センター係 ☎ 985-4205

あてはまる項目がありますか？

※無理に試して転んだりしないように気を付けてください。
※腰や膝の痛み・筋力の衰えなどの症状が悪化している場合は、医師の診察を受け相談してください。

ロコモチェック

- 1 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- 3 階段を上るのに手すりが必要である。
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 5 15分ぐらい続けて歩けない。
- 6 2kg（1ℓの牛乳パック2個）程度の重い物を持ち帰るのが困難である。
- 7 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

上記の7項目のうち、1つでも当てはまればロコモが疑われます。

ふるさと歴史散歩⑤9

伊予市一福田寺・宝珠寺・称名寺・鎌倉神社一を訪ねる

（松前史談会レポート）

下見の日には雲居国師の顕彰碑も訪ねた。ここは、仙台松島・瑞願寺の中興の祖である師の生誕地と伝わっている。師は伊達政宗の招きで瑞願寺に入り、人々から生き仏と敬い慕われた高僧である。この碑は昭和61年（1986）に生誕400年を記念して建立され、翌年、伊予市指定文化財に指定された。急坂の小道をしばらく登るので本番では敬遠することになった。今回訪れる寺社は、大洲領に属する谷上山とその山麓にあり、格式・由緒にふさわしい雰囲気を保っている。

① 興徳山福田寺（上吾川布部）

谷上山の西からの登り口・吾水池のすぐ北にある。大洲如法寺の開祖盤珪禅師を迎えて、福田寺開祖とした。大洲二代藩主加藤泰興の時である。盤珪禅師は、後に京都妙心寺の住持となり、元禄6年（1693）69歳で入寂したが、国師号を贈られた高僧である。山門・石庭・太子堂・通玄院などは貴重な文化財であり、寺宝も数多い。本堂の縁側に南面して腰を下ろし、石庭と山門の向こうの深い樹林を眺めていると、心やすまる。

② 谷上山慈悲院宝珠寺

谷上山頂には小さな祠と池があり、「夜光井」と呼ばれた。大昔に五穀豊穡の神・愛比売命がここで生まれたといういわれがある。聖徳太子の開基という数々の由緒が寺の格式を示し、代々の領主の尊崇も受けた。県道16号線は、元は中川原橋を渡り神崎の伊予神社の前を通る田谷道であったと聞く。鐘楼のある第一山門をくぐって、杉の古木と道端の観音像を見ながら少し下り、石段を登ると本堂に着く。現在は修理中だが本堂の建築は特に立派。左奥の大きな式台のある庫裏に上がり、ご住職の懇切な案内を頂き、大森彦七奉納の甲冑、富田狸通ゆかりの“狸の間”などで時間を忘れ楽しい時を過ごした。

4月10日のふるさと歴史散歩は、鍵谷カナ女ゆかりの地を訪ねる。
8時30分松前町役場南駐車場集合。 ☎ 松前史談会（鷲野）☎ 984-5439



福田寺山門
国指定有形文化財の認定証



雲居国師生誕地
祠と記念碑



第一山門 右上山頂に夜光井がある。
中山道の標柱もここ。