

健康 Q&A

外出自粛で弱った足腰を鍛えましょう

県立燕労災病院
 副院長(整形外科) 遠藤 直人



Q 外出を自粛していましたが、それによって足腰が弱ってしまうことはありませんか？

A 今も新潟県外への移動はもろろん、近隣への買い物やレジャー、運動を控えている人もいます。その結果、足腰が弱り、転倒や骨折に至る人が増えているとの話もあります。STAY HOME【家に居よう】という中で、家でじっとしていても、体を動かしていないのではありませんか。足腰は動かさないとあっという間に筋肉が痩せ(サルコペニア…筋肉減少症)、骨も細り(骨粗鬆症)、

その結果、立ち座りや歩行がふらふらの状態になってしまったり、わずかな段差でつまずき、転倒して骨折し、寝たきりに至ることもあります。高齢者はもちろん、若い人でも日々、足腰を動かすことは大切です。

Q そのようなことを防ぐためにはどうすればいいですか？

A 家事を担当している人はそのまま家事を続けましょう。家事も運動の一つです。また家で自分の担当する家事などを見つけてみましょう。掃除、片付けなどでまずは体を動かしましょう。運動をはじめ、継続して行い

ましょう。片脚立ちはとても良い運動になりますので、30秒から始めましょう。バランスを崩し、転んでは元も子もありませんので、必ず手をテーブルなどに添えて行ってください。不安な人は15秒からでも、あるいは両脚立ちから始めましょう。慣れたら少しずつ時間を伸ばし、さらに歩く練習へと進めましょう。焦らず一歩ずつです。

体を動かすことは心にも良い影響となります。心身を健やかにして新型コロナウイルス感染症に打ち克ちましょう。

Disaster Prevention

防災対策

新型コロナウイルス禍での地域防災活動

防災課 防災対策係
 ☎0256-77-8381



風水害が起こりやすい季節です。7月には九州地方を中心に広い地域で豪雨による大きな被害が発生しています。自然災害はコロナ禍でも待ってられません。感染症対策に配慮し、地域で工夫しながら防災活動を実施しましょう。

●防災活動を実施する際の感染症対策

- 参加者同士の間隔をあける(参加人数を会場の広さ、実施内容に合わせる)
- マスクの着用
- 参加者の体調を確認(検温の実施)
- 施設内の換気や消毒の実施

●コロナ禍に実施する主な防災活動

- マイ・タイムラインの作成講習
 水害時の自分と家族の避難行動計画である「マイ・タイムライン」を、感染症対策も考慮して作成してみましょう(広報つばめ7月1日号参照)
- 避難所の開設運営訓練
 避難所において、個人や地域でどのような感染症対策ができるか考えてみましょう。

●その他の防災活動

- 連絡網を使用した情報伝達訓練
- 防災資機材の点検(特に試運転などの実施)
- 避難行動要支援者の状況確認
- 住民に伝えたい避難の注意点などを回覧

(参考:公益社団法人中越防災安全推進機構/中越市民防災安全士会)

防災課では、市職員が講師を務める出前講座を実施していますので、地域や各種団体の活動にご利用ください。

編集後記

▼燕東小学校の給食を取材(27ページのカメラびゅう参照)。野菜のおかわりは珍しいそうですが、燕産の桃太郎トマトは大人気で、じゃんけん争奪戦も!これには先生もビックリ。みんなの食べっぷりにいい写真撮れました。

▼STAY HOMEで、運動不足を感じています。以前は定期的に運動する機会があったのですが、一度途切れてしまうとんだか億劫になっちゃった体に激しい運動は危険なので、再開を目指しておうちでの軽い運動から始めたいと思います。

▼シリーズひと、カメラびゅうで図書館ボランティアを取材しました。読み聞かせ当日は晴天で、風も気持ちよく、お話を聞く子どもたちがとても楽しんでたのが印象的でした。新型コロナウイルスでちょっと塞ぎ気味だった気持ちも明るくなりますね。

▼少しずつ特集やイベント記事の担当で取材へ出ることが増えました。急な取材のお願いにも快く応えていただき、活動が広報に載ることがうれしいと言っていたことも!今後魅力ある取り組みをたくさんの人に知ってもらえるように発信していきます。

やってみよう!太極拳

運動不足を解消しましょう!
 時 8月23日(日) 午前10時~11時
 正午 所分水総合体育館
 ¥1000円(傷害保険料・飲み物代含む) 室内用運動靴、タオル 他動きやすい服装でお越しください。 園分水大極拳協会(星) ☎0256-97-2135

夏休み手話体験教室

あなたも手話を体験してみませんか。 ※要申込
 時 8月6日(休)・20日(休) 午後2時~3時30分 ②8月24日(月)・31日(月) 午後7時30分~9時 所燕市民交流センター 小学生~高齢者 他会員も募集中です。 園吉田手話サークルふれあい(鈴木) ☎090-1399-2666(午後2時以降)

「エクセル」スキルアップ講座

住所録や出席簿などの題材を使って、楽しく「関数」を学習します。
 時 9月10日(木)・11日(金)・17日(土)・18日(日) 午後7時~9時(全4回) 所中央公民館
 初エクセルの基本操作ができる18歳以上の人 定10人
 ¥受講料10000円。テキスト「なるほど楽しいExcelデータ活用」にチャレンジ編が必要な場合は、別途13200円 ④8月3日(月)~23日(日)まで 他パソコンは会場用意します。 園燕一Tボランテニアの会(有波) ☎050-5372-1548(午前10時~午後6時)

アウトドア体験教室

グッチオープンでカレーを煮たり、アウトドアを楽しみませんか?
 時 9月12日(出)・13日(日) 午前9時~午後3時予定 ※小雨決行 所三燕みどりの森公園(道の駅燕三条地産センター隣) 園子どもを含む家族 定各日10組 ¥1人5000円 ④9月11日(金)まで ※定員になり次第締切まで ⑤動きやすい服装、帽子、飲み物、マイカップ、敷物
 / ⑥12日(出)は5組限定で宿泊(星空観察できます)。 園ネットワークみどり緑(長谷川) ☎090-3080-6664

初めての人の「油絵」分水教室 無料説明会

時 9月16日(休) 午後2時~3時 所分水公民館 園油絵が初めての人 定10人(先着順) 園道具の購入方法、使い方などを説明 ④9月14日(日)までに電話かファクスにて ⑤講師:日展作家で県美連の常務理事/ ⑥教室受講料:月2回2000円 園GEN洋画会(洪木) ☎090-2152-1757/FAX 0256-93-2534

シニアの人 麻雀を楽しみませんか?

もちろん「ノンレト」です。麻雀が初めての人も大歓迎です。
 時 午前9時30分~午後4時(開催日は個々に連絡します) 所シニアセンターよしだ 対平日参加できる人 ④1日3000円(会場借費用) ⑤甲随時 園シニア麻雀の会(亀倉) ☎080-5173-5670

高齢者健康づくりの会 会員募集!

時 ①毎週月曜日:燕市体育センター ②毎週金曜日:小中川コミュニティセンター ③いずれも午前9時30分~11時30分 所市内在住で60歳以上の人 園ストレッチ、ウォーキング、レクダンス、ワンバウンドバレーなど。日帰り旅行、忘年会もあり ④年3500円(傷害保険料含む) ⑤甲随時。活動日に直接現地で申込 園燕市体育センター ☎0256-64-3091

生花クラブ会員募集

生花の美しさを一緒に体験しませんか。
 時 毎月第1・第3木曜日 午後1時~3時 所中央公民館 ④1回1250円(花材費) ⑤持花紙、新聞紙、ごみ袋 ⑥講師:田中雅子(池坊) ⑦甲随時 園生花クラブ(田中) ☎0256-63-7565

暑い夏も ポーン
 部屋が大変暑くなっています。風通しを良くし、水分や塩分をどるようしましょう。

熱中症の危険を音声で知らせてくれるからすぐに対応ができる!

寒い冬も ポーン
 部屋が乾燥しないよう心がけましょう。

乾燥を音声で教えてくれるから、体調管理をしっかりとできる!

「熱中症」と「乾燥」を警報器がお知らせします

火災 ガス漏れ 不完全燃焼 + 熱中症 乾燥

XW-725S(雙掛形) 有効期限5年

こちらは有料広告です。

白根ガス株式会社 燕市水道町4丁目2番4号 ☎0256-61-7511 お気軽にお問い合わせください!