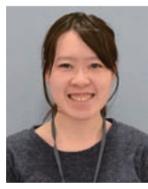


健康情報

今月の担当



保健師
いがらし 五十嵐 夢世

みんなで「生活不活発病」の予防を！
生活機能低下を防ごう！

地震のため環境が変化した場合、生活が不活発になりがちです。それまでしていた庭いじりや農作業ができなかったり、地震の後だからと遠慮して、散歩やスポーツ・趣味等をしなくなったり、外出する機会も少なくなりがちです。

また、冬になり、雪が降ると道が凍っていつもの日課だった散歩ができない、寒くて外に出たくないなど、活動量が減ってしまうこともあります。

このように生活が不活発な状態が続くと、心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。特に、高齢の方や、持病のある方に起こりやすいので、気をつける必要があります。そこで、以下のポイントを参考にみなさんで「生活不活発病」を予防しましょう。

- 生活不活発病とは**
「動かない」状態または生活が不活発な状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。
- 生活不活発病を予防するポイント**
- ① 毎日の生活の中で、活発に動くようにしましょう。病気をもちの方は、どの程度動いてよいか主治医と相談しましょう。
 - ② 家庭・地域・社会で、楽しみや役割をもちましょう。遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩・スポーツなど趣味を楽しみましょう。「掃除や料理など家庭の中で役割を増やす」「買い物や散歩など外出する時間をつくる」「家族や友人、近隣の人と会話をする」「地域の行事に参加する」など少しずつ生活空間を広げてみましょう。
 - ③ 歩きにくくなくても、つえなどで工夫をしましょう。すぐに車いすを使うのではなく、歩くように心がけましょう。
 - ④ 身の回りのことや家事などが上手でできなくなったら、早めに相談を。練習や工夫で上手になります。「仕方ない」と思わずに「相談ください」。
 - ⑤ 「無理は禁物」「安全第一

「一」と思いこまないで。疲れやすいときは、少しずつ回数を多く。病気の時は、どの程度動いてよいかご相談ください。

●運動器の機能向上のポイント

加齢に伴い、筋力やバランスを保つ力の低下が目立つようになります。自分では足を上げたつもりでも、わずかな段差でつまづいたり、バランスを崩して転倒しやすくなります。高齢者の転倒は、骨折をおこしやすく、それがもとで寝たきりになることも少なくありません。

足腰の筋力アップは、転倒の予防になるだけでなく、活動範囲が広がり、生活の質の向上にもつながります。

足腰の筋力を鍛えるためには、「歩く」こと「筋力アップの運動」を行うことが大切です。

【筋力アップの運動】
「立つ」「歩く」「座る」などの活動の基礎になる筋肉を鍛える運動

① 足の後ろ上げ
お尻の筋肉の運動

② つま先立ち
ふくらはぎの筋肉の運動

③ ひざの屈伸
前太ももの筋肉の運動

〈運動時の注意点〉
・高血圧や心臓に病気のある方、整形疾患、膝や腰に痛みのある方などは、必ず医師に相談しましょう。
・運動中は、息を止めずに呼吸を意識して行いましょう。こまめに水分摂取しましょう。
・無理をせず、体調が悪い時はやめましょう。

短歌

中天の満月の明かり地を照らし雪煙めきて凍てつく空気
月足らずの未熟牛なれど元氣良かぜひかぬ様セーター着せる
朝陽受け見事にきらめく霧氷みて「きれいだね」と車窓より息子は

京町 中井るみ子
厚真 山田志津
本郷 湯浅悦子

あつま文芸友の会発行「文芸あつま第二十三号」から抜粋

【厚高ホームページ】
随時更新中です。
ぜひご覧ください。



厚高インフォメーション
Atsuma High school Information

Vol.228

10月～11月の厚高

・ミスターアガックショー
10月18日、校長先生の旧知の間柄である手品師「ミスターアガック」氏が、被災した生徒を元気づけるために、本校を訪問してくれました。この企画は、厚真高校再建を意図した「厚高ビルディング」の一環です。間近に見るマジックショーに生徒たちは食い入るように見入っていました。

・林業体験インターンシップ
10月に予定していた職業体験（インターンシップ）が中止となりましたが、胆振総合振興局の協力により、「北海道の木育推進事業」の一環として、1・2年生が林業と木材産業の現場体験実習を行うことができました。和みの森（苫小牧市）では、2種類の手動式まき割り機を使ってのまき割り体験やたき火を体験しました。また、整備されていない山林から、切り出した木材を馬で運び出す作業を体験してきました。生徒たちは、愛らしい馬に牧草をあげるなど、癒やしの時間となりました。

・仮設住宅訪問
11月14日、本校のすぐ隣に建てられた応急仮設住宅に、全校ボランティア活動の一環として、生徒会と家庭クラブの生徒たちがあいさつを兼ねて訪問してきました。入居者一人ひとりを訪ね、生徒の手作りマドレーヌとメッセージカードを手渡ししました。入居者の方々から、前期せぬ訪問に嬉しさと感謝の気持ちを伝えていただき、生徒たちにとっても、人との触れ合いの大切さを学ぶ機会となりました。



発表します!!
将来の夢&目標
厚真中央小学校6年

薬剤師 山本 康太くん
考古学者 小山 凜久くん
YouTuber 西村 飛佑くん
K-POP アイドル 寺坂 祭さん
パティシエ 高橋 優空さん
トリマー 沼田 咲羽さん

