

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291
発行責任者
竹田 登紀子

インターネットでも過去の友の会だよりもご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



健康教室

健康教室・学習会を開催

学習会「アルプス処理汚染水について考える」



「フレイルとその予防」

「アルプス処理汚染水について考える」

1月26日、苦小牧病院で健康教室を開催しました。

講師は勤医協苦小牧の看護師堀井さんが、スライドを使って「フレイル」について分かりやすく説明してくれました。



「フレイル」とは病気で筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。予防として①歩く②ちよつとが

ばって筋トレ③出かける回数を増やすなどで進行を穏やかにしたり、改善するこ

1月30日、脱原発・自然エネルギーをすすめる苦小牧の会の津田孝事務局長を講師に招き、豊富な資料を使い詳しく講演いただきました。

れましました。言語聴覚士の宮脇さんからは、オーラルフレイルと予防について話されました。

「オーラルフレイル」とは、口の機能の衰え（硬いものが食べにくい、飲み物でむせる、口がかわく等）が、心身の衰えや病気につながる可能性があること、予防として①栄養を考えた食事②かむ力の維持するための体操の実演がありました。また、定期的に歯科を受診しましょうと進め

アルプス処理水はどのようなか、外部被曝は小さいと言われているが内部被曝の危険性を国内外で告発されている。また、本当に廃炉のために必要な放出なのか、デブリを抱える原子炉はこのまま持ちこたえられるのか。放出以外の手立てはどのようなか、多岐にわたって説明されました。

参加者からは、「福島事故までは感心が無かったが、廃炉処理も何百年も気の遠くなるほどの時間がかかるようで恐ろしい」「大変な問題を持っていて、原発廃炉に声をあげたい」「クリーンな電気と言われ危機感が無かった。もっと真剣に考えなければならぬ」「自然エネルギーをどんどん進めるべき」「市民に分かりやすいパンフレットなどがあつたらよいと思う」「いざという時何も出来ないことに不安がある」などの感想が寄せられました。



(健康づくり部 小形)



(健康づくり部 小形)



(教育・学習部・石)

健康講座 Vol.33

転倒予防について

勤医協苦小牧病院 リハビリ科 杉森 理学療法士

★転倒の原因

道や歩き方だけが原因ではなく、元々の体力低下がそもそもの原因となることが少なくありません。一般的に筋肉は腕よりも脚が加齢で衰えやすいとされています。

★転倒によって

転倒により傷めやすい箇所は、頭、脚、腕の割合が多い、年齢により重症化しやすいです。骨折すると生活に支障をきたすので、転倒予防はとても重要になります。

★運動するときの注意

寒い日は筋肉が緊張しやすいため十分注意しながら運動に取り組んでください。転ばないように注意！机や椅子などを活用しましょう！

運動① ～踵上げ～

ふくらはぎの筋肉を鍛える

ポイント

- ・10回程度
- ・まっすぐな姿勢が重要



運動② ～脚を開く～

お尻の横側の筋肉を鍛える

ポイント

- ・10回程度
- ・まっすぐな姿勢が重要
- ・少し斜め後ろに上げる

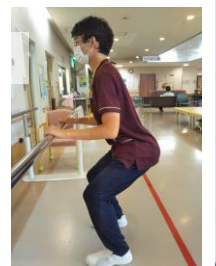


運動③

お尻を引くように腰を落とす

ポイント

- ・10回程度
- ・肩幅より少し広めに立つ
- ・つま先より先に膝が出ないように意識
- ・視線は落とさない



冬は寒くて運動が出来なかったという方も、暖かくなり外に出る機会も増える季節ですね。少しの意識をもって元気に生活できるよう一緒に頑張りましょう。自宅でもできる足の運動を紹介します。

