

こんにちは

保健師です

(文・山口寛子保健師)

寒い日が続いていますが、皆さんご自宅に閉じこもりがちになっていませんか。

災害から約5か月が過ぎました。年末年始の慌ただしさやご自宅の片付け等で疲労が蓄積し、しばらく時間が経つてから体調を崩すということも多いようです。

今回は冬期間こそ気を付けていただきたい内容について説明いたします。

こまめに

健康状態の確認を

保健師が訪問する中でも震災後から「眠れない」「血圧が高い」という方が多く、冬期間になってからはより体調が悪いという声も多く聞かれています。

大きな災害や衝撃的な出来事が発生すると、塩分の影響を受けやすく、血圧が変動し

やすくなります。これは自然な反応といえますが、このような状態が続くことで、循環器疾患や脳血管疾患が起こる可能性が高まります。普段と違うと思った時や自覚症状はなくても血圧が高い場合には早めに病院を受診しましょう。

「今日できたことを明日も、1年後も」普段から無理のない運動を行うことで体力づくりを

冬という季節柄のために外に出ることが少なく身体を動かす機会が減ると、身体機能が低下する危険性があります。昨年の震災で実感した方も多いと思いますが、何かあった場合には相当な体力と気力を使います。日頃から元気でいられる体力づくりが必要です。

みんなで行う運動
〜地域のサロンなど〜

各地域にてストレッチやふまねっと運動、頭の体操などの活動が盛んに行われています。

す。広報やチラシなどを確認し、参加してみたいかがでしょうか。

1人でもできる運動
「ドーミン・リハ体操」

皆さんは「ドーミン・リハ体操」という運動をご存知ですか？

この体操は、一般社団法人北海道リハビリテーション専門職協会が作成したものです。町民の皆さんに行って貰えればと思います、現在あびらチャンネルにおいて、3月31日までの放送予定で放送しています(番組編成上変更の可能性あり)。

この運動の特徴は、普段行っている動作をもとにしています。ゆっくりとした音楽に合わせて、座ったままでもできる運動ですので、ぜひ行ってみてください。体操の一部を下記で紹介いたします。

問合せ

安平町地域包括支援センター

☎ 25 4555

地域包括早来相談センター

☎ 29 7072

ドーミン・リハ体操を実践してみよう!

ココでは2つの運動をご紹介します。

下半身の運動

目的

両足(特に股関節周囲)の筋力トレーニング

関係のある日常動作

階段の上り動作・歩行・つまずきの防止

肘を曲げて、その場で足踏みをします
つま先も上げてみましょう



左右交互に
5回ずつ
繰り返す



椅子の方も腰掛けたまま手際を振って
足踏みしてみましょう

上半身の運動

目的

脇腹の筋肉のストレッチ

関係のある日常動作

歩行・起き上がり・車の乗り降り

手を頭の上で組み、体を横に傾けます



片側4回



左右に揺られるので、体の傾きを加減して
椅子からの転落・転倒に注意しましょう