

保健だより



担当 阿保保健師

お家で出来る運動のすすめ

こんにちは。みなさま、お元気ですか？スポーツの秋がやってきました。突然ですが、最近、体型や体重が気になっていらっしゃる方はいませんか？

体型をスリムにするには、食事だけでは改善されません。必ず運動も一緒にしてこそ、健康な体が作られます。食事は気をつけているという方でも、運動の習慣はない方が多いように思います。毎日、運動をしていますか？と質問するとたいいていの方が、「仕事で体を動かしている。」と答えます。毎日、体を動かしているから、改めて運動なんて...と思われる方も多いでしょうが、仕事で体を動かすことと運動は別物なのです。

◆仕事の後にする運動が疲労回復になる？

休息には消極的休息と積極的休息があります。消極的休

息とは横になって休むことです。積極的休息は軽い運動をすることです。20分の休息で得られる疲労の回復率は消極的運動が20〜30%で、積極的運動は70〜80%であるというデータもあります。意外なことですが、疲れている時こそ軽く体を動かすことで疲労が回復するのです。

◆運動始める！歩きはじめるではない

運動しなくてはいけない！歩かなくてはいけない！時間がない、歩く場所がないと考えている方も多いです。改めて運動を始めるとなると歩かなくてはいけないのでは？と思われる方もいると思います。家でできる体操でもエネルギーを消費することができ

◆腰痛の解消に体操を！

腰痛があるから体操なんて...と思う方もいらっしゃるかもしれません。肉体労働はエネルギーを消費しますが、運

動と違って筋肉に負担がかかり体を痛めることも多いです。反対に運動は体を癒す効果があります。例えば、ストレッチ体操で腰痛が解消されることがあります。簡単にできる運動を一部紹介します。【図1〜4】それぞれ10回を1セットにして、1日1〜3セットをめやすに行いましょう。

①呼吸を留めないようにする

いきなり毎日やるとするとなかなか長続きできないです。よね。気軽に週に1〜2回ずつから始めてみましょう！

②反動をつけずに行う③使っている筋肉を意識して行う④痛みのない範囲で行い、痛みがでる時はやめる



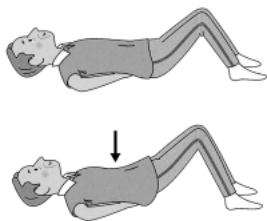
お知らせ

～健診を受けて「精密検査」と判定された方へ～

総合健診や人間ドックが終わった方へはそろそろ健診結果がきます。「要精密検査」と判定された方は、必ず医療機関を受診してください。自覚症状がないから...とそのままだと病気になる...と気がつくことがあります。病気の予防・早期発見のために、せっかく受けた健診です。早めに受診しましょう。

【図1】

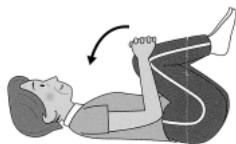
■骨盤を傾けてお腹を鍛える



- ①仰向けになり両ひざを立てて足を腰幅にひらく手を腰と床のすき間に置く
- ②息を吐きながらお腹に力をいれて腰を床に押し付けるようにする
※尾てい骨を前(かかとの方)に向けるイメージ
※手を腰と床ではさむ
- ③この姿勢を5秒保持してから力を抜く
※息は止めない
- ④10回繰り返す

【図2】

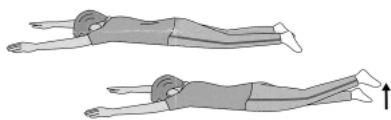
■腰とお尻を伸ばす



- ①仰向けになって両手でひざをかかえる
- ②ひざを胸のほうに引き寄せ心地よい張りを感ずるところで15〜30秒間保持する
- ③1〜2回繰り返す
※頭に枕をあてたほうが楽な場合は枕をあてる

【図3】

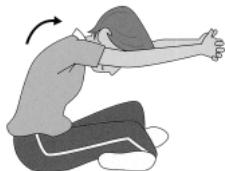
■うつ伏せになってお尻や背中を鍛える



- ①ひじとひざを伸ばしてうつ伏せになる
※顔は常に床もしくは横に向けておく
- ②片脚を1、2、3で後方に伸ばすように軽く上げる
- ③1、2、3で元の姿勢に戻り、反対側の脚を同様に1、2、3で軽く上げる
※脚を上げすぎないように気をつける
- ④左右交互に行う

【図4】

■背中を伸ばす



- ①楽な姿勢で座る
※立位で行う場合は足を肩幅に開き、軽くひざを曲げる
- ②両手を胸の前で組み、ゆっくりと背中を丸める
※大きなボールに抱きつくようなイメージで
- ③背中が心地よい張りを感ずるところで15〜30秒間保持する
- ④1〜2回繰り返す

こせきのまど

◎お誕生おめでとう

外井 音彩(女・8/12) 伸 治(三保野)
 橋本 南空(女・8/12) 守 也(新丁)

◎ご結婚おめでとう

(成 田 亮一(有 畑)
 工 藤 由 希(むつ市))

◎おくやみ申し上げます

白濱 勲(68歳) 白濱克子の 夫(浜 町)
 菊池與志弘(66歳) 菊池和也の 父(三保野)
 古川 武弘(80歳) 古川リサの 夫(松 木)

『こせきのまど』の掲載について
 婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。
 おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

～東北電力からのお願い～
 愛犬をつないでおいてください。



最近犬を飼うご家庭が増えるに
 したがって犬にかまれる事故が
 急増しております。
 また、電気のメーター付近に犬が
 つながれていたり、放飼いになっ
 ておりますと検針が出来ない場合
 が発生いたします。
 つきましては、日頃の管理には
 十分注意いただいていると思われ
 ますが、首輪や鎖などの点検も含
 めて、事故防止のため愛犬を
 確実につなげられますようご理解

とご協力をお願いいたします。
 なお、つなぎ場所はメーター付近およびメーターまでの
 経路を辿ってくださいませよう、併せてお願いいたします。

東北電力 コールセンターフリーダイヤル
 ☎0120-175-466

お早うと園児列なし秋澄めり
 吹く風も空の深さも秋澄めり
 秋澄めり吹越烏帽子仰ぎ見る
 秋澄めり新築工事木組みよく
 秋澄むや一直線に飛行雲
 秋澄むや鉄道の軌み透き通る
 秋澄む避難訓練きびきびと
 空青く風こころよし秋澄めり

せせらぎ旬会

世千代 仁恵 水藻 千武 宝著 亀々 礼見 翠昭



駐在所 だより

横浜駐在所
☎78-2110

皆さんの家に旧軍用拳銃は眠っていませんか？見つけた場合は速やかに駐在所まで提出して下さい。

夕暮れ時の交通事故を防止しよう

これからの季節は、日没が早まる事から、夕暮れ時の交通事故が多発する傾向にあります。ドライバーの皆さんはもちろん、歩行者、自転車利用の皆さんも交通ルールを守り交通事故を起こさない、交通事故に遭わないようにしましょう。

◎ドライバーの皆さん

スピードを控えめにし、早目のライト点灯を心がけましょう

◎歩行者の皆さん

外出する際は明るい色の服装や反射材を身につけましょう。

◎自転車利用の皆さん

自転車も車両です、夕暮れ時や夜間にはライトを点灯しましょう。また、必ず反射材を自転車につけましょう。

◎自動車に乗車の皆さん

全ての座席におけるシートベルトの着用を徹底しましょう。

キノコ狩りの遭難をなくそう

昨年(平成21年)のキノコ狩りによる遭難事故は19件22人と前年比+9件+12人となっています。また、道迷いが原因の遭難が22人中18人、60歳以上の遭難者が22人中16人と最も多くなっています。

山に入るときはできるだけ2人以上で出かけ、家族などに行き先や帰宅予定時間を知らせる。また、水・食料、ライター、雨具、コンパス、携帯電話を持つなど遭難防止を心がけましょう。

平成22年8月末の人身事故発生状況

区分	平成22年						平成21年			前年比		
	8月中			累計			累計			発生	死者	傷者
町村別	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
野辺地町	4	0	4	34	1	41	26	0	38	+8	+1	+3
横浜町	1	0	4	16	2	18	8	0	14	+8	+2	+4
六ヶ所村	3	0	4	12	0	15	18	0	25	-6	±0	-10
合計	8	0	12	62	3	74	52	0	77	+10	+3	-3

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」

平成22年8月末の物件事故発生状況

区分	平成22年		平成21年		前年比
	8月中	累計	累計	累計	
野辺地町	27	186	199		-13
横浜町	4	77	63		+14
六ヶ所村	9	147	133		+14
合計	40	410	395		+15