

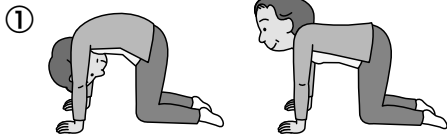


「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.9

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう！腰痛を改善したり予防する運動ですので、ぜひチャレンジしてください！一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

よつんばい体操

なめらかな動きができるようにしましょう。



①力を抜き、両手と両ひざを肩幅に開いて、よつんばいになる。この時、首の力は抜き、頭を下げる。猫のように背中を丸めておへそを見る。

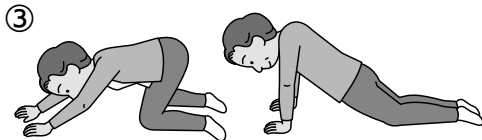
次に天井を見て胸板を伸ばすつもりで背伸びをする。

背中を丸める動作と背伸びをする動作を交互に繰り返す。



②今度は左ひじを曲げて右上の天井を見る。次に右ひじを曲げて左上の天井を見る。

天井を見る動作を左右交互に繰り返す。



③今度は両手を前に伸ばし、背中を後ろ側に伸ばす。

両手をついて、ひじと両足を伸ばす。うつ伏せになって胸とおなかを伸ばす。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

☎地域医療対策課 ☎22-2279



消費生活センターからのお知らせ

熱中症に気を付けよう！

近年、気候変動等で熱中症による死亡者や救急搬送者が増加傾向にあり、国民生活センターは、東京消防庁の情報を基に注意を呼び掛けました。

事例1

高齢の母親宅を午前10時ごろ訪ねたところ、窓を閉め切った暑い部屋で、母親がベッドでうつぶせになり動けなくなっているのを発見した。(当事者:80歳代女性)

事例2

河川敷で草刈りをし、夕方5時ごろ帰宅しようとしたところ、急に倒れ、けいれんを起こしてしまった。(当事者:60歳代男性)

7、8月は最も熱中症が発生しやすい時期。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていて、自覚がないまま重症化する傾向にあるといわれています。

のどが渇いていなくても、小まめに水分や塩分を補給するように心掛けましょう。



また、節電意識やエアコンは苦手という方もいますが、室内で熱中症になるケースが目立ちますのでエアコンの温度設定を小まめに

調整して上手に活用したり、窓を開ける・扇風機や換気扇を使用するなど室内が高温多湿にならないように注意しましょう。



(出典:国民生活センター「見守り新鮮情報」から一部)

通気性の良い服を着たり、濡れタオルなどで首や脇の下を冷やして体の熱を逃がすようにするのも熱中症予防に効果的だそうです。

また、高温多湿の中で新型コロナウイルス感染症予防のためのマスクも熱中症のリスクになります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合はマスクを外したりして、熱中症を予防しましょう。

環境省は気象庁と連携し、4月下旬から全国を対象に「熱中症予防情報サイト」の運用を開始しました。より効果的な予防行動を具体的に呼び掛けるようにしたことが特徴です。



また、気象庁の発表する気象情報や防災情報と同じように高温注意情報を活用し、熱中症から身を守りましょう。

秩父市消費生活センター

毎週月・金曜日(祝祭日は休み) 午前9時~正午、午後1時~4時 ☎25-5200

担当部署が不明の場合や“緊急”の場合は、「おきがるコール」へご連絡を！

☎26-1133 (専用電話)