

コミナスの部屋再開

3月に西八田地区で
コミナスの部屋を開催
しました。約5か月ぶ
りにみなさんとお会い
することができまし
た。参加された方同士
も久しぶりにお会いす
る様子でコミナスの部
屋がみなさんの出会え
るきっかけとなり嬉し
く思います。

今回は「お口の中か
ら健康づくり」につい
てお話しています。体
の健康を心がけている
方はおられますが「お
口の健康」というとあ
まり意識したことな
いかたも多いと思いま
す。体同様に毎日使う
お口なので意識するき
っかけになればと思
いますし、他の地区でも
お話できる機会をつ
くっていききたいと思
います。



第37号

令和3年4月

発行

綾部市

コミュニティナース

(定住・地域政策課)

また、地域の集まり
の場にも声をかけてい
ただき、脳トレやクイ
ズをする機会もありま
した。久しぶりだった
ので緊張しましたが、
みなさんの笑顔を見る
ことができました。

保健師さんの健康相談

奥上林地区では、

2月から3月にか
けて保健師が各地
区で健康相談をし
ており、コミナスも
同行して、地域のみ
なさんと出会う機
会をつくらせてい
ただきました。すべ
ての健康相談に同
行できませんのでし
たが、みなさんのお
元気な姿を見るこ
とができ、今年のみ
なさんにお出会い
できる機会をもつ
と増やしていきたい
と感じました。

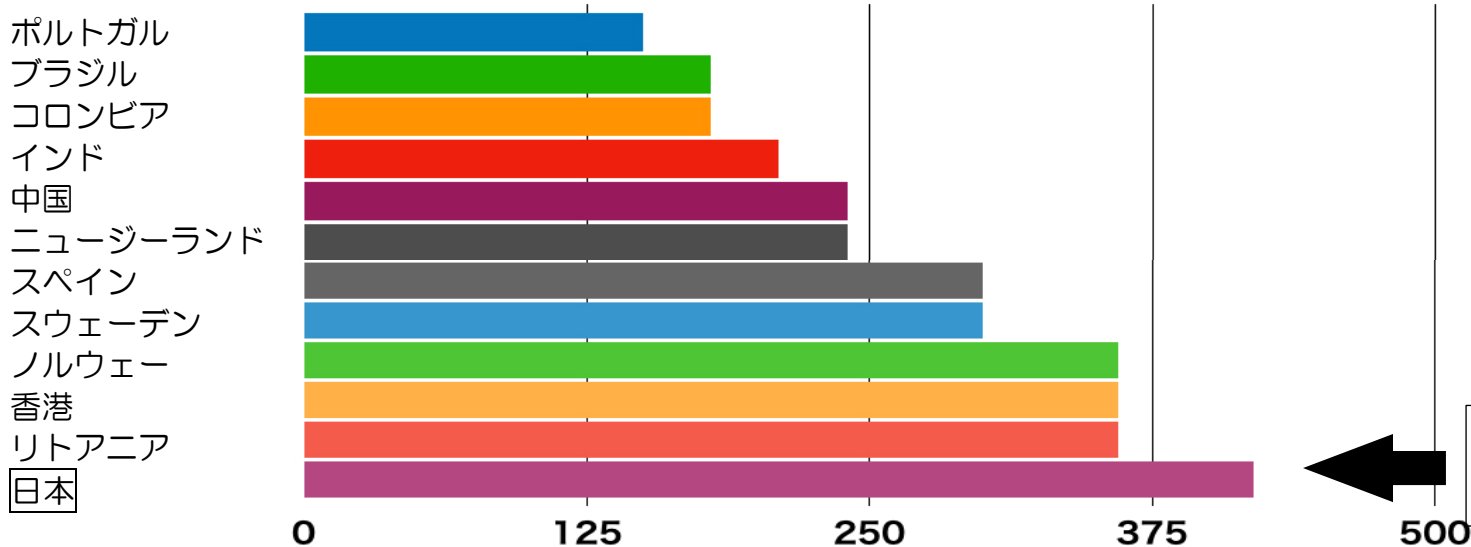


座りっぱなしに注意

春は忙しい季節です
が、お天気の悪い日はお
家にこもりがちになり
ます。お天気の悪い日は
何をしているのかみな
さんに聞くと「特に何も
していない」「テレビば
かり観ている」という声
を聞きます。お天気や足
場が悪い中で外に出る
必要はありませんが、長
時間の座りっぱなしに
は注意が必要です。

座っている時間世界一

世界と比較すると日
本人は他の国に比べて
一日に座っている時間
が多いというデータが
あります。長時間の座り
っぱなしは筋力低下や
血流量の低下などだけ
ではなく、コレステロ
ール値や血圧の上昇など
の様々な生活習慣病に
なりやすいという研究
結果もでています。座る
時間の長い私たちには、
普段の生活のなかにも
気を付けられないといけ
ない点があるようです。



Am J Prev Med 2011;41(2):228-235

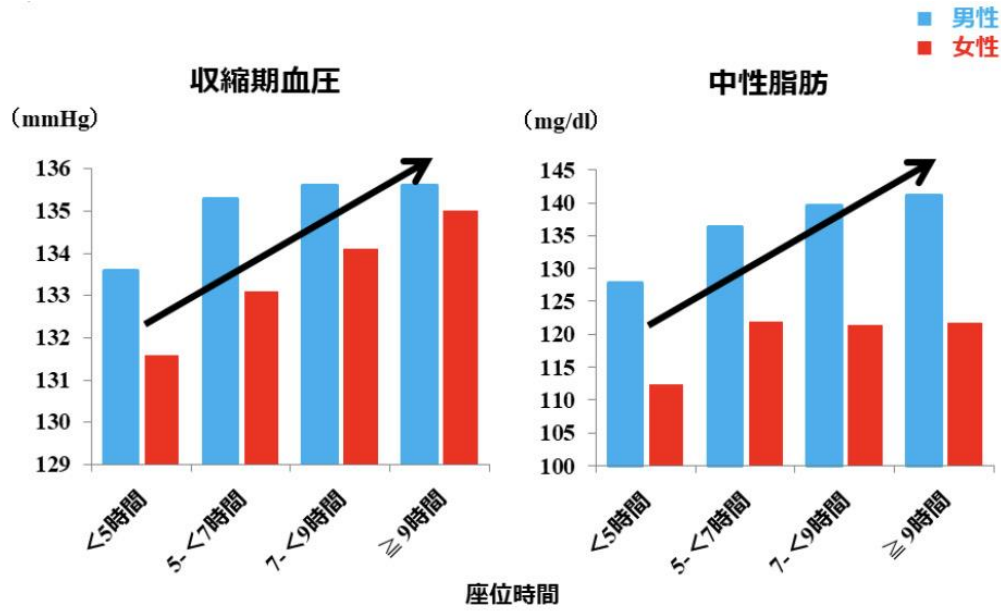
※調査国の一部地域を除いて掲載

日本は1日約7時間も座っている！

数字でみる座りっぱなしの危険

左の図は、座っている時間が長いほど高血圧や中性脂肪などの生活習慣病に関連する数値が高くなっていることを示しています。

天候が良い季節になってきたので短い時間でも良いので体を動かすなど外に出かけるとを心がけて欲しいと思います。



(出典:「Sedentary Time is Associated with Cardiometabolic Diseases in A Large Japanese Population: A Cross-Sectional Study」: Journal of Atherosclerosis and Thrombosis より作図)



出典：座っている時間が長いほど生活習慣に関わる

- 日本人の大規模調査を用いて解析 -

京都府立医科大学 日本他施設共同コーホート研究事務局

http://www.f.kpu-m.ac.jp/k/epid/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/2020.5_press.pdf

座りっぱなしの予防

気付かないうちに数時間、同じ姿勢で過ごしてしまうこともあり、30分、1時間に一回は立ち上がるなど「座っている姿勢から立つ」、「動く」という動作をこまめに取り入れましょう。

また、座ったままでのストレッチやその場で足踏みなども取り入れるなどの工夫もしてください。

コミナスからお知らせ

「健康について話をしてほしい」「相談がある」「話し相手になってほしい」など…。

少人数の集まりでも個別の訪問でも伺います。

コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

上林いきいきセンター
54-0095



お家でできる運動

腰痛予防に効く

お尻のストレッチ

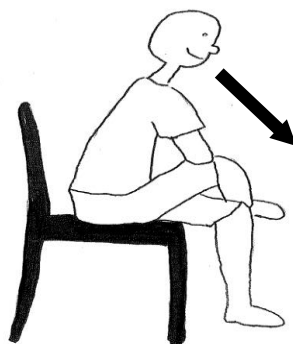
デスクワークや畑仕事などで腰痛のお悩みを持つ方も多いと思います。腰の筋肉だけではなく、お尻の筋肉をほぐすことも腰痛予防に効果的と言われています。お尻の筋肉が伸びる感覚を意識しながら行ってください。

お尻の筋肉 ほぐしストレッチ(3~5回)

①椅子に浅く座り、足を肩幅にひらき右足を左太ももに乗せる



②右膝を軽く右手で押さえ、息をはきながらゆっくりと体を前に倒す(背筋を伸ばす)



①の姿勢に戻り反対側も同様に行う。

※腰、関節などに持病のある方は実施を控えるか回数を減らすなど負担がないようご自身で判断して行ってください。