あやべコミナス新聞

第42号
令和３年１１月
発行
綾部市
コミュニティナース
（定住・地域政策課）

清水コミナスの部屋

清水のコミナスの部屋で「フレイルについて」話をしました。フレイルとは加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態のことを言います。今回、参加者の皆さんに筋力とバランス能力をチェックするために握力と開眼片足立ちを測定してもらいました。握力については全国平均値と比べて平均以上の方ばかりでしたが、開眼片足立ちは思うように記録が伸びませんでした。参加者からは、「太ももが昔より細くなった。」「思っていたより難しかった。」などの感想があったので加えて下半身を鍛える運動も紹介しました。

今後、短時間でよいので今回紹介した運動を実践してフレイル予防に繋げてほしいです。

西八田とよさか学級に行ってきました

コロナウイルスの影響で今回が開級式となった「西八田とよさか学級」で感染対策のための手洗いや新聞紙を使った足の体操を実施しました。

参加者からは、「久しぶりやな。」「来てくれてありがとう。」と気軽に声をかけていただき、いろいろお話することができました。

手洗いは、みなさん熱心に耳を傾け、足の体操では「難しいな。」と笑顔で言いながら参加されている姿を見て、集まる機会ができたことを嬉しく感じました。

瀬尾谷の黒瓜の粕漬の作業が最盛期です

今回は水源の里集落の取り組みで黒瓜を栽培し粕漬に加工している中上林地区「水源の里・瀬尾谷」を見学してきましたので紹介します。

黒瓜の粕漬は、私が綾部にきて初めて食しましたが１年間じっくり漬けた粕漬は香り高く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。現在、瀬尾谷では、パック詰めの作業を地域の方が一丸となって取り組まれています。

この日は、10人ほどで、樽から瓜を出し、粕を綺麗にふき取り、食べやすい大きさにカットし、パックに詰める作業をされていました。

「根気のいる作業ですが、こうやって集まることも大事なことだ。」という代表の方の言葉が印象的でした。

新しいコミナスが着任します

11月2日（火）に池田香理さんが新たにコミナスとして委嘱を受けました。池田さんは埼玉で保健師として勤務されていましたが、地域に寄り添ったコミナス活動に関心を持ち、移住を機に地域おこし協力隊として12月からコミナス活動に携わる予定となっています。

今後もコミナスが地域に寄り添った健康づくりに取り組んでいきますのでよろしくお願いします。

池田さんのコメント

地域のみなさんといろんな話をさせてもらいたいと思う。

コミナスは、昔の保健師のような活動に感じ、理想とする保健活動に近いと感じた。

～座ったままできるストレッチ～

肩回りの可動域が固くなることが肩や首のこりの原因の１つに考えられます。今回は肩回りの可動域を広げるストレッチを紹介します。

肩回りのストレッチ（５～１０回）

①姿勢を整え、頭の後ろで手を組む。

②肩回りの関節を動かして肘を外側にゆっくりと開く。

※回数等は負担がないようご自身で判断して行ってください。
関節や腰などに持病のある方は無理をしないでください。

中上林健康講座のお知らせ

「こころの健康管理
学んで、笑って健康づくり！」

外部講師よりこころの健康づくりについてお話をしていただきます。他にも楽しい企画がありますのでご参加ください。

日　時　12月13日（月）
14：00～16：00
場　所　綾部市観光センター

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

12月　コミナス活動予定

月	火	水	木	金
		1	2 奥上林診療所	3
6 老富 コミナスの部屋	7 長野 コミナスの部屋	8	9 奥上林診療所	10
13 （午前） 志古田 コミナスの部屋 （午後） 中上林健康講座	14 岡安 コミナスの部屋	15	16 奥上林診療所	17
20 山内 コミナスの部屋	21 中筋 コミナスの部屋	22	23 清水 コミナスの部屋	24 中上林 健康相談
27	28	29	30	31

※都合により活動予定の変更があります。
※木・金　中上林の個別訪問を行います。