

「新しい年もよろしくお願ひします」

新年を迎えました。干支のウサギのように軽やかに跳躍できますように。元気に体を動かして、今年も健康に過ごせることを願います。

今年もコミナスをよろしくお願ひします。たくさんの皆さんと出会い、身近な医療職として、一緒に健康について考えていきたいです。

コミナスそれぞれの今年の抱負を漢字一文字にしてみました。みなさんの漢字は何ですか？

- ・色んな人と**和**になって健康づくり、地域づくりをしていきたい。
- ・**和**やかな関係をみなさんとつくりたい。
- ・コミナス活動を通して人の**和**ができますように。



鍋島

- ・地域の皆さんとの出会いを通じて、**笑**顔が増えますように。



池田

- ・地域住民の声を**追**いかけたい。
- ・地域の歴史を**追**いかけたい。
- ・綾部のコミナスの姿を**追**求したい。



日詰



令和5年1月

発行

上林いきいきセンター

54-0095

綾部市コミュニティナース

「コミナスが行く！」

日々は健康



フレイル予防・体力測定

フレイルとは、体が弱った状態のことを言います。「虚弱」や「要介護予備軍」の意味として表現されます。筋力・体力が衰え、寝たきりにつながる恐れがあります。

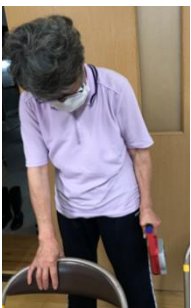
コミナスの部屋では、握力測定などの体力測定を実施しています。

特に「握力測定」は全身の筋力の指標とされています。フレイル相当の握力は男性**28 kg**未満、女性**18 kg**未満です。

※ペットボトルのふたを開ける握力は、概ね**10.5 kg**です。りんごを握りつぶす握力は約**80 kg**です。

また「開眼片足立ち」**20秒以下**で転倒のリスクが高まり、**15秒未満**で運動器不安定症のリスクが高くなります。今の状況を知り、今後のフレイル予防に役立たいと考えています。簡単にできる筋力アップ方法も紹介します。

筋力を維持・増進させることが体力の維持につながり、フレイル予防となります。



参考資料：国立長寿医療研究センターHP・公益社団法人日本整形外科学会「運動器不安定症とは」

冬の脱水に気をつけて



冬場は汗もあまりかかず、のどの乾きも感じにくいので、意識して水分を摂る機会を逃してしまいがちです。加えて、外気の乾燥や室内の暖房により体の水分が奪われます。このことにより脱水傾向になります。特に、筋肉が少ない人は体の保水力が低いいため注意が必要です。

冬の脱水症のサインは「唇や肌の乾燥」「尿の色が濃い」です。

予防として、夏季と同様にこまめに水分を補給しましょう。経口補水液やゼリーによる水分補給も有効です。脱水による循環不全を防ぐために、椅子に座ったままやこたつに入ったままでも足の運動をしてみましよう。踵やつま先の上げ下げなど、ふくらはぎを動かす運動をお勧めします。

また、入浴前後のコップ1杯の水分補給は、ヒートショックによる血圧の乱高下を予防します。

中上林公民館で

健康相談・ミニ講話開催

今回は2月27日(月)です。テーマは「生活習慣病予防について」です。生活習慣について考えてみましょう。

(中上林公民館 10時～11時)



令和5年2月～3月コミナスの部屋開催スケジュール

2月・3月のテーマ



☆☆:「**健診結果の見方**」・・・過去 2～3 回分の健診結果をご持参ください。お持ちでない方はコミナスから資料をお渡しします。



♥♥:「**体力測定・フレイルについて**」・・・握力測定などの体力測定をします。



どなたでもお気軽にお越しください。簡単なストレッチ体操も実施します。水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。よろしくお願いいたします。

令和5年・2月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|---------|------|---|------|------|
| 日にち | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | | | ♥♥草壁 | ♥♥神谷 | ♥♥寺町 |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | ☆☆上八田 | ♥♥古屋 | ♥♥日置谷 | ♥♥殿 | |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | ☆☆七百石 | ♥♥有安 | ♥♥片山 | ♥♥石橋 | |
| 午後 | | | 清水 | | |
| 日にち | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | 中上林健康相談 | ♥♥小仲 | ♥♥馬場 | 祝日 | ♥♥山田 |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 27 | 28 | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 中上林健康相談 2/20(月) 「生活習慣病予防について」です。 </div> | | |
| 午前 | ♥♥中筋 | | | | |
| 午後 | | | | | |



3月

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|---------|------|-------|-------|-------|
| 日にち | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前 | | | ♥♥八代 | ♥♥竹原 | ♥♥瀬尾谷 |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前 | | ♥♥岡安 | ♥♥古和木 | ♥♥大町 | ♥♥弓削 |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前 | | ♥♥湊垣 | ♥♥光野 | ♥♥遊里 | ♥♥睦志 |
| 午後 | | | | | |
| 日にち | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前 | ♥♥下八田 | 祝日 | ♥♥老富 | ♥♥辻 | ♥♥水梨 |
| 午後 | | | | 清水 | |
| 日にち | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前 | 中上林健康相談 | | | ♥♥市野瀬 | ♥♥市志 |
| 午後 | | | | | |

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。

中上林健康相談 3/27(月)
「コミナスと歩こう!」です。

