

こんにちは！登別市社会福祉協議会（社協）です！

昼夜問わず冷え込む日が多いですが、体調等崩されてはいないでしょうか？

恐らく家の中ではストーブ等で暖かくして過ごされていることとは思いますが、そこで気をつけていただきたいことが「ヒートショック」です。

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差で血圧が大きく変動してしまい、失神や心筋梗塞など身体への悪影響が及ぶことです。特に浴室や脱衣所、トイレはその恐れが高いとされています。入浴時にはお風呂のふたを開けて浴室を温めてから入ることや湯温は41℃以下にすること、冷え込む部屋に暖房器具を置くことなどで対策することができます。

## あたまの体操 今回は○×問題です

新型コロナウイルス感染症の対策や行動について、正しいと思うことに○を、間違っていると思うことに×を付けてください。

- ① 発熱したのですぐにかかりつけの病院に行った。（            ）
- ② 食事中マスクを外している時くしゃみが出そうだったので、飛沫を防ぐため手で口を覆った。（            ）
- ③ 手洗いは水だけでも15秒以上しっかり洗い流せば効果がある。（            ）
- ④ 手洗い後は必ず手指消毒をしなければならない。（            ）
- ⑤ 手指消毒は、手が濡れていると効果が弱まる。（            ）
- ⑥ 感染予防には人との距離を取らなければならないので、近所づきあいをやめた。（            ）

この問題は厚生労働省等が示すガイドライン等を参考に作成しています。

★ 答えは裏面に記載しています ★

### 【前回の答え】

- ① 35 ② 54 ③ 6 ④ 3 ⑤ 44 ⑥ 33 ⑦ 15  
⑧ 5 ⑨ 21 ⑩ 10 ⑪ 22 ⑫ 8 ⑬ 27 ⑭ 1

発行：登別市社会福祉協議会  
登別市片倉町6-9-1  
電話 0143-88-0860

裏面に「からだの体操」を掲載しています

# からだの体操

今回は足踏み運動です。

足踏み運動をすることで、冬など屋外に出られない期間でも散歩と同じくらいの運動をすることができます。まずはその場でやってみましょう！

さらに今回は足踏み運動をしながら別のことを同時に行う「二重課題トレーニング」にチャレンジしてみましょう！

二重課題（にじゅうかだい）トレーニングとは

「運動を行う」と「頭を使う」の2つを同時に行うことで、運動機能と脳の機能を向上させることが出来るトレーニングです。運動不足の解消と認知機能低下の予防を同時に行える『とてもお得な』トレーニングです♪

例)「散歩をしながら野菜の名前を出来るだけ言う」など

《体操で気を付けること》

- ・ 血圧160/100以上の場合には行わない
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 胸の苦しさを過度な息切れ、ひざや腰などに痛みがでる場合は中止

## ステップ①



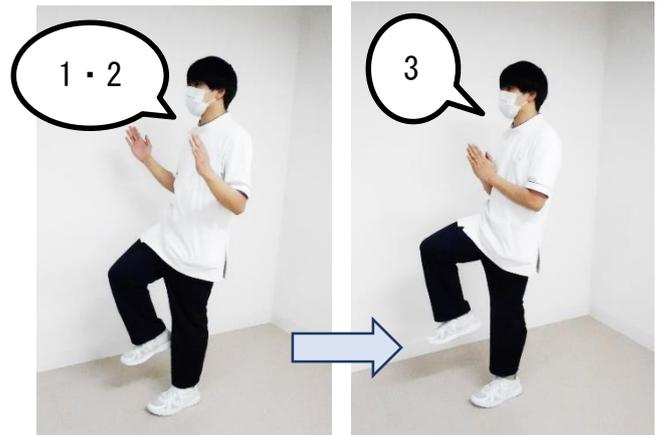
その場で足踏みをしましょう。  
ひじは軽く曲げ、足を高く上げると効果的です。  
5分以上を目標に行いましょう。

## ステップ②



足踏みをしながら100から5ずつ引き算をしてみましょう。(95・90・85・・・)  
これが出来たら100から7ずつ引き算をしてみましょう。(93・86・79・・・)

## ステップ③



足踏みをしながら1から50を数えます。そして3の倍数の時に手を叩きましょう。  
(3・6・9・・・の時に手を叩く！)

数を数えている時も常に足踏みは止めないように！！

体操監修：ジェイコー登別病院・登別すずらん病院



「まごころレター」は、赤い羽根共同募金の支援を受け発行しています



- ※ 今号のあなたの体操の答え
- ① × (まずは電話で相談して、判断を仰ぎましょう)
  - ② × (手にウイルスがつく可能性があるので、マスクやひじの内側などで押さえます)
  - ③ ○ (ウイルスを100分の1まで洗い流せますが、せっけんを使用した方が効果は高いです)
  - ④ × (十分な手洗いを行えば必ずしも消毒する必要はありません)
  - ⑤ ○ (消毒液の濃さが薄まり効果が弱まるため、きちんと手を乾かしてから行いましょう)
  - ⑥ × (会えない期間中は電話や手紙など手紙な手段でつながりを保ちましょう)