

健康 だより

【執筆者】
地域包括支援センター業務係
理学療法士 鈴木 怜生



「除雪による腰痛を防ごう！」

村民の皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの影響により、家の中で過ごす時間が多くなり普段よりも運動不足になった方が多いのではないのでしょうか。運動不足や外出ができないことによる精神的ストレスなどが原因で体の不調も現れてくるかと思えます。

現在、国民が訴える体の不調の第1位を占めているのが「腰痛」です。腰痛は日本人のおよそ4人に1人が苦しむ国民病とされており、原因は様々あります。

今後、寒い日が続く積雪による除雪の作業が増えます。除雪の作業は運動にもなりますが、同時に腰痛なども引き起こされます。中腰で物を持つ姿

勢は、寝ているときと比べると腰に9倍もの負荷がかかっています。除雪時は「雪を持ち上げる時は膝を曲げ足の力を使う」「前かがみや中腰をなるべく避ける」「同じ姿勢を長く続けない」「腰をひねらない」「足腰を冷やさないようにする」などに気をつけ、作業後の体のケアも行い腰痛の予防、悪化防止に取り組みましょう。

最近では、ホームセンターなどに腰に負担がかかりにくい除雪道具等も販売されており、私も使用しています。腰痛がある方はぜひおすすめです。

腰痛や膝痛、肩こりなどで悩まされている方は、ホームプログラムや体操のDVDなども用意してありますのでお気軽にご相談ください。

今月の あなたのしあわせ

「クロスワード」

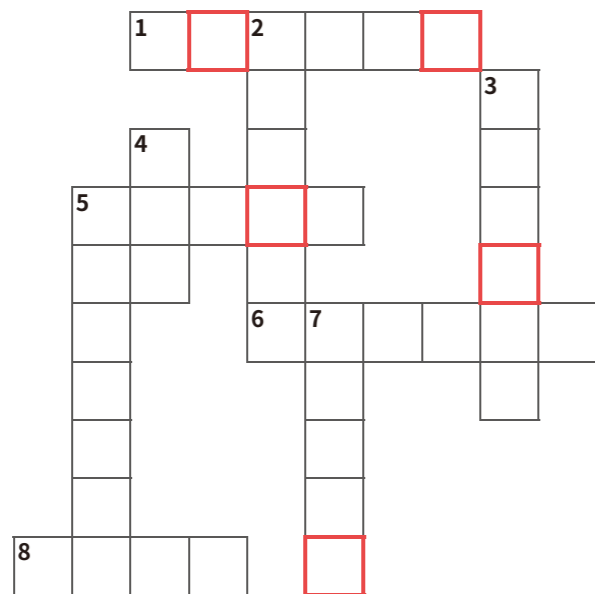
キーワードを並び替えるとある言葉がでできます。

先月号の答え



下のものが消えていました

- ①「笠」のたけかんむり
- ②Qマートの看板
- ③センターライン
- ④側溝のふた



キーワードを並び替えよう

答え

浜鬼志別にあるアレです！

◎縦のヒント

2. 大晦日に108回、煩惱の数だけ鐘を鳴らす。
3. 中国から始まった風習。1月7日に無病息災を祈り食べる。
4. 旧暦で1月のこと。
5. お正月に行われる駅伝大会。
7. 正月に玄関などに飾られる。注連飾りと書く。

◎横のヒント

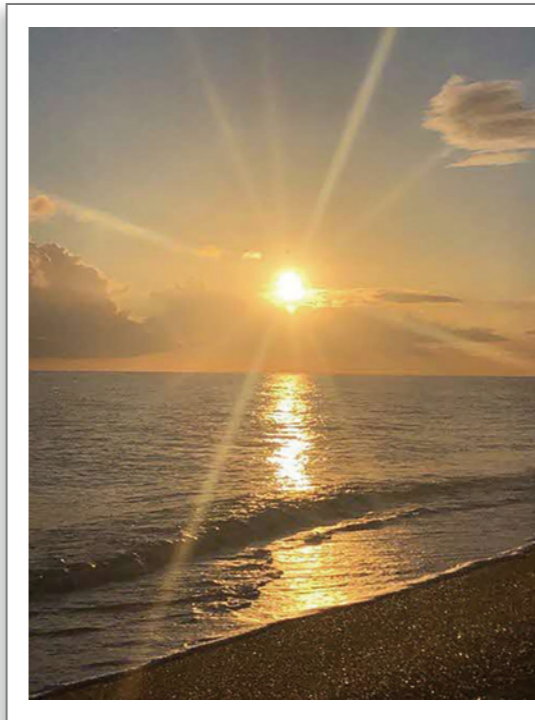
1. 1月の第2月曜日。
5. 元日の日の出のこと。
6. 正月の休みに外出せず、家に引きこもって過ごすこと。
8. 十字上の「剣」に穴の開いた「玉」を指して遊ぶおもちゃ。

※答えは来月号で発表します



さるふつ みんなの 写真集

みなさんから応募のあった、猿払で撮影された写真を紹介します。写真は、FacebookやInstagramから応募ができます。随時募集をしていますので、お気軽にご応募ください。



朝日

ひよこさん

朝の始まりの輝きを撮影してみました。

撮影日：9月20日 撮影場所：浜鬼志別

「さるふつみんなの写真集」
「輝くさるふつキッズ」
ご応募お待ちしております！

■応募方法

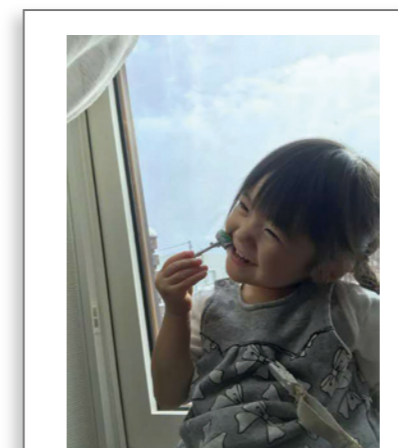
- ① 役場への持ち込み
・写真のデータを役場までお持ちください。
- ② SNSからデータ送信
・猿払村公式 Facebook、Instagram のメッセージ機能から写真を送ってください。



詳しくは右のQRコードにアクセスください。

輝くさるふつキッズ

みなさんから応募のあった、1月生まれのお子さんを紹介します。1歳～6歳までの猿払村に住んでいる子どもが対象です。FacebookやInstagramから応募ができますので、お気軽にご応募ください。※毎月15日が締め切りです



平松 ^{しずく} 詩卑ちゃん(2)
2019年1月17日生まれ
保護者：平松 広夢マン



泉川 ^{あおい} 蒼依ちゃん(6)
2015年1月7日生まれ
保護者：泉川 祐也マン

※掲載年齢は、誕生日以降の年齢です