



SUBARIANとは

メディカルフィットネス昂で運動療法を通じて、健康でいきいきとした生活を送られているメンバー様

発行元: 〒999-3124 上山市金生1丁目15-10

医療法人社団
健成会



(医)健成会HPアドレス <http://kenseikai-nitta.jp/>

あけましておめでとうございます。

2013年も宜しくお願い致します!!

★特集★ 雪道危険!!転倒を防ぐには…?

雪道は、路面の凍結で滑りやすくなっていたり、デコボコになっていたりと転倒の危険性が高いです!!転倒してしまうと骨折などの大きなケガを引き起こす恐れがあるので、十分に気をつけなければなりません!!

◎どんな場所が滑りやすく転びやすい?

- ・横断歩道 (特に歩道と横断歩道の境目)
- ・横断歩道の白線部
- ・マンホールのある場所
- ・住宅や店舗の駐車場の入り口
- ・バスやタクシーの乗降場所
- ・店舗の入り口や地下街からの出入り口



人通りや車の通りが多い所は、雪が踏み固められ、さらにタイヤの摩擦によって磨かれるのでとても滑りやすくなっています。また横断歩道は、傾斜があったり歩道と横断歩道の境目に段差がある場合があるので注意が必要です。室内から外に出る際も急に足場が悪くなるので注意して下さい。

また靴選びも大切ですね!!靴によっては、滑りやすいものもあるので気をつけて下さい!!ピンがついたタイプの冬靴は非常に有効的ですが、タイル張りのところでは、ピンについた雪や水で滑りやすくなるので、収納できるピンは収納するようにしましょう。



マスターしよう!!転ばない歩き方のコツ★

●小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければなりません。そうすると、当然、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなります。滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅で歩きましょう。足幅は適度に離れている方が良いでしょう。



●靴の全体をつけて歩く

雪道を歩く時は、重心を前に置き、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。しかし、完全に地面を擦りながらすり足のようには滑らせて歩くと、転倒の原因になるので注意しましょう。

●急がず焦らず余裕を持って歩く

いくら歩き方をマスターしても急いでいる時は、忘れがちになります。普段より時間に余裕を持って行動し、急がず焦らず歩くことが大事です。



理学療法士の『ちょっと良いこと教えます♪』

足の指を鍛えて、転倒予防

みなさん、こんにちは。寒い日が続いていますが、風邪などひいていませんか？氷で滑って転んだりしていませんか？というわけで、今回は転倒についてお話していきたいと思います。人は年を取るごとに筋力や感覚が低下し転倒しやすくなってきます。転倒で最も怖いのは、転倒によって起こる骨折です。転倒による骨折には、転んだ際に股関節をぶついたり捻ったりすることで起こる大腿骨頸部骨折(股関節の骨折)、手を地面に着いた際に起こる前腕骨遠位端骨折(手首の骨折)、尻餅を着いた際に起こる腰椎圧迫骨折(腰の骨折)などがあります。このような骨折が起こると、手術や長期の入院が必要になります。そのため、高齢者では寝たきりや要介護になる危険が高くなります。では、どのようにすれば転倒を防げるのでしょうか？転倒を予防するには脚の筋力をつけることと、バランス能力を向上させることが大事だといわれています。最近では高齢者のバランス能力には、足の裏の感覚と、足の指の動きが大きく関係していると考えられています。皆さんの足はどうですか？



理学療法士
日詰和也

図1のようにうまくグーパー・グーパー出来ていますか？出来ない方は転倒の危険が高い方です。このような場合は改善が必要です。足の動きを改善させるトレーニングとして、タオルギャザーという運動が効果的です。図2のように床にタオルを敷いて、足の指の力だけでタオルをたぐり寄せてみましょう。うまくたぐり寄せられますか？ぜひ、日々のトレーニングに追加して足の指の運動も行ってみましょう！

図1

図2

インフルエンザ&/ノロウイルスにご注意を!!

インフルエンザの予防対策をおさらい!!

①こまめに手洗い・うがいを行う

…外出後や食事前など、手洗い・うがいを習慣付けましょう

②マスクを着用する

…咳やくしゃみの飛沫から感染するのを防ぎます。

③室内の清潔感・適度な湿度・温度を保つ

…ウイルスは低温・低湿を好みます。



※咳やくしゃみが出るという方は飛沫を防ぐ為に積極的にマスクを着用しましょう。正しい予防対策が感染拡大を防ぐ鍵となります。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

冬の時期になるとよく耳にする『ノロウイルス』と『インフルエンザ』…予防法や周りの人が感染した時の対処方法はご存知ですか？感染拡大を防ぐ為に正しい知識を身につけておきましょう!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は…手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐・吐き気・下痢・腹痛・発熱などを起こします(潜伏期間は24~48時間)。この際、吐ぶつなどの処理が正しく行われず、身の回りのヒトが感染してしまうことが多いです。

●ウイルスの感染を防ぐには…

手洗いと加熱が有効!!

※ノロウイルスの失活化には、エタノールや石鹼はあまり効果がありません。しかし、手の汚れを落とすことによりウイルスを手指から剥がれやすくする効果があります。調理器具等の消毒には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)を使用しましょう。次亜塩素酸ナトリウムを使用できないものは、熱湯で1分以上加熱して下さい。



●吐ぶつやふん便の処理を行うときは

①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用する

②ウイルス飛び散らないようにペーパータオル等で静かに拭き取る。

※拭き取る際、ペーパータオル等を内側に折りたたみながら行う。

③拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系の漂白剤)で拭き取り、その後水拭きをします。布団などの場合はスチームアイロンを使うと効果的。

④拭き取りを行ったペーパータオル等はビニール袋に密閉して処分する。

⑤処理を行った後は、十分に手を洗う。



まだまだ流行は続きます。自分は大丈夫だと思わず、1人1人がしっかり意識をして正しい予防対策を実践していきしょう。

節分！小さくてもたくさんの栄養『イワシ』

2月3日の節分では、最近『恵方巻』や『節分そば』等を食べる習慣がついております。しかし一昔前までは、『イワシ』でした。頭をとり玄関に飾ると邪気が寄り付かないと言われておりました。栄養価も高く、体にも良いことから季節が変わる節分に食べる縁起物として食べられています。イワシには、タウリンやDHA、カルシウム、鉄分などの重要な栄養を豊富に含んでおり、いろいろな病気の予防などにも大変効果的とされています。



三枚におろしてすぐ！

イワシの大葉焼き

イワシの梅煮と違う食べ方ならこちら！三枚におろしてあればあっという間に出来ます！



～材料～ (2人分)

イワシ(3枚おろし)・2.5尾分

大根おろし・適量

梅干し・2個

大葉・4～5枚

～作り方～

1. 梅干は種をとってたたき、大葉は軸を切って縦半分に切る。
2. イワシの内側に梅干をぬり、大葉を重ねる。
3. グリルかオーブンで火が通るまで焼いて皿に盛り、大根おろしを添える。

イワシは、新鮮なものは生でも美味しく、塩焼きはもちろん蒲焼や生姜煮、天ぷら、つまれ、お寿司など、食べ方もいろいろで、和風だけでなく洋風にも非常に良くあう魚です。香草焼きやマリネはイタリアでは馴染みの深い人気の定番メニューです。

I川の独り言

あけましておめでとうございます。皆様、紙面ではお久しぶりです。I川です。年末からビルドアップを目指して会員様が少ない時間帯にウエイトトレーニングに勤しんでいます。今のベンチプレスのMAXは75Kgです。今年中に100kgを目指してトレーニングをしてまいります。筋力トレーニングには休むことも必要です。体を休める日を作らないと筋肉が細くなっていきます。運動のペースを考えて。2013年も苦しい運動を楽しく行いましょう！

編集者後記

会員の皆様!!あけましておめでとうございます!!2013年始まりましたね!!今年はどうな1年になりますかね?2012年は非常～に中身の濃い1年だったので…今年はその以上に濃くしたいと思います(笑)あとは皆さん!!しつこく言うようですが…それぞれ決めた今年の目標を達成できるように日々努力していきましょう!!私も頑張ります!!

(S木)