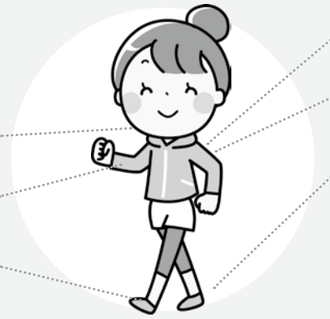
コロナで増えたおうち時間。　冬こそ体を動かそう!　はじめませんか?　活動量計を使った健康ウォーキング

新型コロナウイルスの影響で、外出が減り、運動不足になっていませんか?また、冬場は一年の中でも活動量が少なくなる季節です。今回は、正しいウォーキングの方法と、家の中でできる運動を紹介します。

正しい歩き方



- 背筋を伸ばす
- 肩の力を抜く
- いつもよりも歩幅を少し広げて
- あごは引く、目線は遠くへ
- ひじを曲げ、腕は大きく前後に振る
- 着地はかかとからつま先へ

ふつうに歩くだけではもったいない!早歩きを意識して歩きましょう。

毎日の生活に、早歩きのような中強度の運動を20分プラスするだけで、生活習慣病や認知症の予防になると言われています。役場では、中強度の運動時間を測ることができる「活動量計」を無料で貸出しています。この機会にぜひご利用ください。

家の中でできる運動

寒い日はおうちでピラティス!

ピラティスとは、筋肉トレーニングとストレッチを組み合わせ、体幹筋、背骨、骨盤筋の動きに焦点を当てた運動です。

腰痛改善 ～スワン～(10回程度)

①うつぶせに寝て、手は顔の横に肩幅くらいに置きます。
②息を吸って吐きながら上体を反らします。
③足で踏ん張らないようにして、気持ちいいところまで反らします。

背中・お尻の筋力アップ ～ハーフポインター～(10～20回程度)

①顔を正面に向け、ひざと手を床につけます。
②右足を後ろに引いてひざを伸ばし、床と平行になるまで上げます。
③ゆっくりと下して元の姿勢に戻します。
④反対側も同様にします。

ケーブルテレビでピラティスを紹介しています!

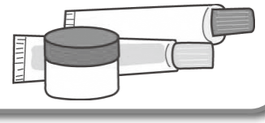
番組名：**しまんと健康チャレンジ!**
チャンネル：四万十ケーブルテレビ 11ch
放送日：火･水･金･土･日　20:00～20:30
※特別番組などで放送されない日があります。ご了承ください。

［お問い合わせ先］　健康福祉課　☎22−3115

～スキンケアについて～

お肌の「乾燥」「肌荒れ」が気になる時期です。肌は冷えることで機能が鈍ったり、皮膚の活力が低下します。室内外はもちろん、マスク着脱による「寒暖差」にも注意が必要です。寒暖差が生じると、正常な保湿機能を果たしてくれる酵素が細胞内から減少します。うるおいのあるすこやかな肌をキープするためにも、毎日の保湿ケアで十分な乾燥対策が必要となるのです。

全身の保湿は、入浴後5分以内が効果的。
手や足の指先まで円を描くようになじませると、血行促進効果もあります!
また、手洗いや消毒により、例年以上に手肌の乾燥も気になるところですね。
ハンドクリームで手肌の保湿も念入りに!



たきぐち薬局くぼかわ店
☎29-0225
薬剤師　池田　豊

期限 **3月31日(水)**

高齢者肺炎球菌の予防接種を受けましょう

令和2年度の高齢者肺炎球菌予防接種の接種期間が残り約1か月となりました。
対象者で接種を希望する人は、期限までに接種を済ませましょう。

【令和２年度の接種対象者】

四万十町にお住まいの、下記の①または②に該当する人

※過去に高齢者肺炎球菌予防接種「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌ポリサッカライド）」を受けたことがある人は対象外です。

①令和２年度に下記の年齢となる人（※令和2年度のみ対象）

対象年齢	生年月日	対象年齢	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生	85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生	90歳	昭和　5年4月2日～昭和　6年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生	95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生	100歳	大正　9年4月2日～大正10年4月1日生

※上記の年齢の方は、誕生日が来ていなくても、年度内（令和2年4月1日～令和3年3月31日）であれば接種可能です。

②接種時に60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能で通常の日常生活が困難な程度の障害を有すると医師が認めた者

【接種期間】 令和３年3月31日まで　**【接種料金】** ２，０００円

※生活保護受給者は、接種前に下記の各窓口で自己負担金免除証明書発行手続きを行い、医療機関に提出すれば自己負担金なしで接種を受けられます。

【接種方法】 県内の受託医療機関での個別接種（予診票が必要）

①65歳に達する人には予診票を送付済み

※70歳以上の対象者で過去に高齢者肺炎球菌予防接種「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌ポリサッカライド）」を受けたことがなく、接種を希望する人は、下記にて予診票を交付（郵送可）します。

②の対象者で接種を希望する人は、下記までお問い合わせください。

［お問い合わせ先］
健康福祉課　☎22-3115　大正 町民生活課　☎27-0112　十和 町民生活課　☎28-5112

医

からだにいいはなし

コロナうつのおはなし

増殖する「コロナうつ」から守る方法…その１

高知県下でも、新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、多くの町民の皆さんが気分転換の外出もままならず、また会いたい家族や大切な人に会えないで、我慢がまんの日が続いています。また、コロナによって働き方や生活様式が変わり、「コロナストレス」を感じている人が増えていることでしょう。

人はストレスがたまると、気分の落ち込みや意欲減退、不眠など、身体の不調和の症状が体に現れ、対策を講じないと「コロナうつ」になる可能性があります。

コロナ感染が全国に拡大し、期間も長期化している今、身体の不調和への対策が急務です。そこで、今回から、「コロナうつにならないために自分自身でできる方法」についてお話しします。

ストレスの対処法として「STRESS」という方法を紹介します。

- S　スポーツ（運動をする）
- T　トラベル（旅行に行く）
- R　レクリエーション（遊ぶ）
- E　イート（食べる）
- S　スピーク（しゃべる）
- S　サケ（お酒を飲む）

現在は外出の自粛などの規制がでると、できないこともありますが、自宅でできる範囲で取り組んでください。何をやるにしても、大切なことは「普段できないことが自宅にいることでできる」というポジティブな気持ちで取り組むことです。

規制があるなかでも工夫をし、新たな楽しみを見いだす人も増えています。

四万十町国保大正診療所
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史