



コロナ予防

運動で免疫力アップ！

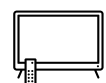
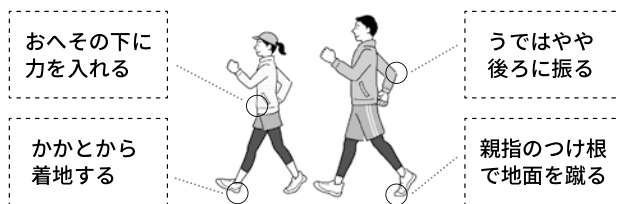


適度な運動をすることは自己免疫力を高め、新型コロナウイルス感染症を予防することに役立ちます！
普段の生活でちょっと意識することや、ながら運動・すきま時間の運動から始めてみませんか？



歩くときは正しい姿勢で！

正しい姿勢で歩くことで運動効果が上がります。
また早歩きや大股歩き（普段より半歩）などの中強度運動をすることでさらに効果が上がります。



このほかにも家でできる運動を、
四万十ケーブルテレビで放送しています。

番組名 | しまんと健康チャレンジ！
放送日時 | 火・水・金・土・日 ① 20:00 - 20:30
※特別番組等で放送のない日があります。ご了承ください。

四万十町でできること



活動量計無料レンタル



四万十町では、歩数や中強度運動時間を測定する活動量計を無料貸し出ししています。

安全に運動するポイント



運動をするときには、意識して水分をとるようにしましょう。
マスクを着用したまま運動すると、水分補給を忘れてたり、体温が下がりにくいことがあるので注意してください。

本気で！健康寿命を延ばそう！！



お薬を長く飲んでいると、「なぜ同じ薬を何年も飲まなくてはいけないのか」「自覚症状がないのに本当に必要なのか？」と感じている方もいるのではないかと思います。高血圧や糖尿病、血液サラサラのお薬などは、急に止めることはできません。これらの病気を放っておいたり、コントロールできていないと、高い確率で脳梗塞や心筋梗塞、深刻な腎臓障害を発症し、命に関わります。あまり実感がわかないかもしれませんが、今の自分の体の状態をどう保つかで、健康でいられる寿命が刻一刻と変化していくのです。1秒でも若いうちから、健康寿命を延ばすためにできることを考え、本気で取り組んでみませんか？

10月の無料健康相談日
10日 24日 31日
お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤技術センターくぼかわ
渡辺 明宏 ☎ 22-1000



生活の中でできること

テレビを見ながらや歯磨きをしながら、空いた時間でもできる運動を1つ紹介します。



① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
つま先は30度くらいずつ広げます。



② ひざがつま先から出ないようにお尻を後ろに引くように身体をしずめます。



深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

ポイント

- ✓ 動作中は息を止めないようにします。
- ✓ 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ✓ 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ✓ 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。



しまんと健康チャレンジ90

3か月間、活動量計を利用しながら、1か月に1回体脂肪率や筋肉量などの体組成測定をして、その結果をもとに専門家のカウンセリングを無料で受けることができます。

参考 | 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について、スポーツ庁

[お問い合わせ先] 健康福祉課 ☎ 22-3115

健康診査・がん検診

内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
結核・肺がん、胃がん、大腸がん、 特定健診（後期高齢者健診）	10/31（日）	8:30～9:30 （受付時間）	大正健康管理センター	大正 町民生活課 ☎ 27-0112
		13:00～14:00 （受付時間）	十和地域振興局	十和 町民生活課 ☎ 28-5112

Child

子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	11/10（水）	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
1歳6か月児健診	10/20（水）	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
乳幼児健診	10/26（火）	対象者に個別通知	大正健康管理センター	大正 町民生活課 ☎ 27-0112 十和 町民生活課 ☎ 28-5112
母乳相談	10/14（木）	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎ 28-5112
	11/16（火）	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正 町民生活課 ☎ 27-0112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

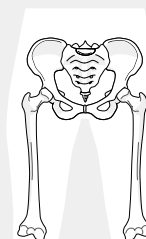
▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供

からだに
いいはなし

大腿骨近位部骨折の
おはなし

「大腿骨近位部骨折」とはどんな骨折なのか

股関節には、ボールの形をした大腿骨頭と、少しくびれた大腿骨頸部と、大きく張り出して筋肉の付着部となる大腿骨転子部があります。ほとんどの股関節骨折は、大腿骨頸部または大腿骨転子部（転子下）で発生します。



この骨折は骨粗しょう症の高齢者が多く、また、骨粗しょう症と診断されていない方にも多くみられます。これは、加齢による変化で骨が弱くなっていることに加え、身のこなしが鈍くなり転倒しやすくなっているからです。

屋内でつまづいたり、ベッドからずり落ちたりするなどの小さな外力で骨折します。高齢化社会を迎えて、年々患者数は増加しております。

多くの場合は、痛みと力が入らないために、転んだその場で動けなくなります。ごくまれにわずかな骨折やひびが入った程度の場合は、立つことや歩くこともできますが、股関節部の強い痛みが続きます。

医療機関ではまずはレントゲン写真を撮ります。骨折が明らかかな場合はここで診断がつきます。しかし骨折線が細い場合は最初に撮影したレントゲン写真では確認できないことがあり、ここで骨折はないと判断してしまうと、患者さんは痛いながらも歩いてしまい、結果すれていないヒビだけの骨折だったのが、大きく折れてしまうことがあります。骨折が疑われる場合はMRI検査を行い、骨折の有無を判断することがあります。（当院にはMRIがありません）

四万十町国保大正診療所

筒井崇・中澤彩花・大川剛史（執筆）