

ツルツル路面で転ばないために



こんにちは
保健師です

厳しい冬が今年もまたやってきました。冬のツルツル路面で転んだ経験のある人も少なくないと思います。年齢が高くなるにつれて重症を負う危険度も高くなります。また、「転ぶのが怖いから」と冬の間の外出を控えて閉じこもりがちな生活になってはいませんか。今回は、転ばない工夫や冬を快適に過ごしていただくための方法をお伝えします。

滑りやすいのはつるつる路面

- ・ 厳しい冷え込みのときよりも、マイナス2℃前後の時にツルツル路面ができやすくなります。
- ・ 時間帯では朝9時〜10時や急激に冷え込む夕方5時以降に路面が変化し、滑りやすくなります。
- ・ 横断歩道などは、雪道の表面が車のエンジンで排熱で融け、またタイヤで磨かれて滑りやすくなります。特に渡り

転ばないコツ

- ① 靴の裏全体を路面につけて歩く：重心をやや前におき、できるだけ足の裏全体を路面につけて歩きましょう。
- ② 小さな歩幅でそろそろ歩く：凍った路面上にさっと雪が積もったような場合

始めと終わり部分は凹凸や段差があり滑りやすいです。また、白線の上も薄い氷の膜ができやすいので要注意です。

腰全体をねじる

【方法】

- ① あおむけになって、ひざを立てます。
- ② 息を吐きながら、腰をゆっくり左側にたおし、右わきと右太ももを伸ばします。この姿勢で8秒間たもちます。
- ③ ゆっくりもとの姿勢にもどします。右側も同様に行います。

●運動の目安
(左右交互に) 4回



①手は、やや開き安定させる。てのひらを床につけてひざは腰幅に開く

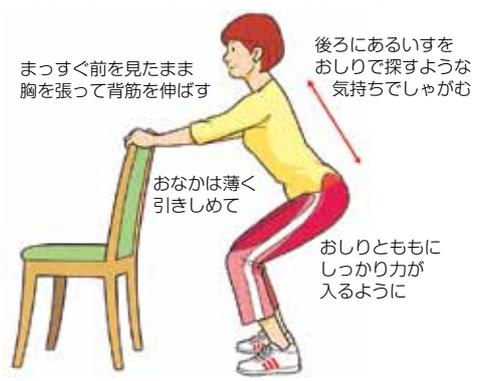
②左にたおしたときおしりの右側は浮いている。

スクワット／股関節の曲げ伸ばし

【方法】

- ① いすに手をかけて腰幅に立ちます。
- ② 背筋を伸ばしておなかを引きしめたよい姿勢のまま、後ろにあるいすに座るようにして股関節を曲げていきます(4秒)。
- ③ 床をしっかりと押しながら、もとにもどします(4秒)。

●運動の目安 8回



まっすぐ前を見たまま胸を張って背筋を伸ばす

後ろにあるいすをおしりで探すような気持ちでしゃがむ

おなかを薄く引きしめて

おしりとももにしっかり力が入るように

片足を軽く上げる



●運動の目安
(左右) 各1分

※途中で足を着いてもよい

普段から転倒予防体操を

ツルツル路面で転ばないために、日ごろから転倒予防の体操をしていることも大事です。体を柔らかくすること、筋肉を鍛えること、バランスを保つことの3つがポイントになりますが、体操の一例を紹介します。ぜひ毎日継続してやってみてください。

所は歩幅を小さくして歩きましょう。歩き方を気をつけても時間に余裕がないと、気持ち焦り、転びやすくなります。時間に余裕をもって出かけてみましょう。また、冬靴もチェックしてみてください。靴底は使うたびに劣化したり、消耗します。靴底が減っていると滑りやすくなります。

転倒を予防して長い冬の生活を楽しまししょう！

赤十字救急基礎講習

- 日時／1月27日(日)、午前9時～午後1時
- 場所／釧路赤十字病院
- 受講資格／満15歳以上
- 講習内容／心肺蘇生法、AEDの使い方など
- 定員／20人

- 申込締切／1月18日(金) (定員になり次第締切)
- 教本・教材費／1,500円
- 資格／全過程を修了した方に受講証を授与します。検定を行い、成績優秀な方に「赤十字救急法基礎講習修了者認定証」を交付します。
- 申し込み・問い合わせ／日本赤十字社北海道支部釧路市地区 (釧路市役所地域福祉課内 ☎0154-23-5151 内線1423)



谷
(虹別) 宏さん



大山
(虹別) 榮一さん

長寿88歳
おめでとうございます

《平成24年10月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



小幡
(塘路) スエ子さん



園田
(虹別) 光雄さん



標茶町赤十字奉仕団よりお知らせ

私たち標茶町赤十字奉仕団では一緒に活動していただける団員を募集しています。

活動内容は…

- ・給食宅配サービス・布団乾燥サービスへの協力
- ・やすらぎ園への奉仕活動
- ・町防災訓練での炊き出し訓練
- ・福祉運動会への協力

などさまざまな活動を行っています。

明るく元気な方で日中活動できる方であれば男女は問いません。

ぜひ、私たちと一緒にボランティア活動をしましょう！

入団申し込みなど、詳しくは事務局まで問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ／標茶町赤十字奉仕団事務局 役場住民課社会福祉係 (役場1階②番窓口 ☎485-2111内線122)

私の健康法

●リレートーク●

健康しべちゃ21

▽第26回目 菊地明美さん



今回は磯分内にお住まいの菊地明美さんを紹介します。

子どもの頃から裁縫が大好きで、大人になったら、家族にはできるだけ手作りの物を着せてあげたい。そんな夢を持っていました。手作り好きなものを作って楽しく時間を過ごしていると腕もめきめきと上達し、趣味と実益も兼ねて、和服の仕立ての仕事も始め、夢がかなって寝る時間も惜しみながら続けていたそうです。

そんなある日、糸が必要になり、運動にもなると思い、400メートルほど先のお店まで重い物に行った時、帰りに足が痛くて痛くて大変な目があったことがありました。毎日座つてする仕事で、手や指先は使いますが身体全体の動きではなかったため、足腰の筋肉

が衰えて、歩行さえままならない状態になっていたので。そんなことではいけないと思いきつぱりと気持ち切り替え、一日に少しの距離から歩行を続け、また、いろいろな軽スポーツも行うように心がけてきました。だんだんと体を動かす機会が増えたことで、少しずつ運動できるようになってきました。今では、ミニテニスや運動クラブに入ったり、仲間の人達と、燃焼クラブと銘うって活発に活動されています。人の集まる場所が好きになったようで、自分

が変わった様に感じるそうです。自分の行動を変えることはなかなか難しいことですが、そこをきっぱりと替えてご自身の健康を取り戻した菊地さん。標茶町健康づくり運動指導員としてもますますのご活躍が期待されます。

インフルエンザの 予防

これからますます寒くなり、インフルエンザが流行する季節になります。インフルエンザの流行に備えて一人一人が「かからない」「うつさない」という気持ちをもつて、まずは、手洗いで予防しましょう。咳などの症状があるときは、マスクなどをしましょう。

咳やくしゃみは人にむかってせず、とっさに出そうときは、顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。外出した後は、こま

めに、丁寧に手洗いをしましょう。

環境講演会のお知らせ

「森・川・海のつながり」

森と海の栄養循環・川は命の回廊をテーマに環境講演会が下記の日程で開催されます。自然をたどるのではなく、私たちが自然とどう寄り添って生活していくかを一緒に



考えてみませんか。

日時 / 1月19日(土)、午前

10時~11時30分

場所 / 開発センター

問い合わせ / 役場住民課

環境生係(1階)③番窓口

485-2111内線12

5)

町立幼稚園の園児 を募集します



平成25年度の入園児を次のとおり募集します。

- 入園基準 / 降園後に保育可能な家庭の幼児
- ※保育時間…午前9時~午後1時30分、夏・冬休み有
- 募集人員 /
 - ・4歳児 (平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれ) …35名
 - ・5歳児 (平成19年4月2日~平成20年4月1日生まれ) …4歳児が繰り上げとなるため若干名
- 保育料 / 毎月8,500円
- ※入園した月は、入園料3,000円を別途納付願います。
- 延長保育 / 月額1,000円
- ※保育時間…午後1時30分~2時、夏・冬休み有)
- 受付期間 / 1月7日(月)~25日(金)
- 申込方法 / 教育委員会、町立幼稚園に備え付けの「入園願」、「家庭状況調査票」に納税確認書を添えて申し込みください。なお、延長保育を希望する場合は、「延長保育申請書」も併せて申し込みください。各様式は教育委員会ホームページ(アドレスは26ページ参照)からもダウンロードが可能です。
- ※納税確認書は役場税務課納税係で無料発行しています。
- 問い合わせ / 教育委員会管理課学校教育係 (☎485-2111内線285)

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

今月のレシピ 簡単ミルクポトフ



J-milkホームページより提供

作り方

- ①エビは殻をむき、背ワタを取る。ジャガイモはさいの目に切って水にさらし、長ネギは1cmの小口に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、長ネギを炒める。ジャガイモ、ミックスベジタブル、エビを加え、ひたひたの水を入れ、ローリエ、コンソメを入れて煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、牛乳を入れ、塩・コショウで味を調える。
- ④薄切り餅を落として、餅がやわらかくなったら、盛りつけてパセリの葉をのせる。

材料(2人分)

エビ	2尾	牛乳	200ml
ジャガイモ	1個	塩、コショウ	各少々
長ネギ	1/2本	鍋用薄切り餅	2枚
バター	5g	パセリ	少々
ミックスベジタブル	150g		
ローリエ	1枚		
固形コンソメ	1個		

One Point!

ポトフと言えば、お肉やソーセージが定番。でもシーフードを使うとヘルシーな一品に。