

いなほミニ通信

No. 134

2021年3月1日発行

編集・発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)

健康のスススメ

— 毎日ラジオ体操・1万歩運動 —

草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

毎年NHKテレビ・ラジオでおなじみの体操指導者多胡肇先生をお招きして毎年1月に「健康体操」を開催してきましたが、今年度は新型コロナウイルス感染拡大により緊急事態宣言が発令され残念ながら中止となりました。

先生は「継続は力なり」と言っておられます。免疫力を高めるためにもラジオ体操を行ってみてはいかがでしょうか。

ラジオ体操第1は、3分10秒で13種類の動きで構成され、「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

人は加齢とともに7つの機能「筋肉・骨・反射神経・柔軟性・感覚機能・代謝・バランス」が衰えるそうです。その予防には、全身を動かす（筋肉トレーニング）、有酸素運動・ストレッチを行うことが大切です。

ラジオ体操は、7つの機能の衰えを予防する最適な全身運動です。

また、毎日1万歩の運動も有効です。中性脂肪が低下し、HDL（善玉）コレステロール値等が向上します。年間医療費を抑制し、筋力アップが図られるなどの成果がみられます。

陽気がよくなります。ラジオ体操やウォーキングを始めて見てはいかがでしょうか？

自宅での感染予防

— 8つのポイント —

- 1 部屋を分けましょう
- 2 感染者の世話をする人は、
できるだけ限られた方にしましょう
- 3 感染者・世話をする人は、
お互いにマスクをつけましょう
- 4 感染者・世話をする人は、小まめに手を洗いましょう
- 5 日中はできるだけ換気をしましょう
- 6 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう
- 8 ゴミは密閉して捨てましょう

3月の行事予定

日	曜日	行事
27	土	園芸サロン
コロナウイルス感染予防のため、「ふれあい会食」「歌声サロン」「うんどうサロン」「子育てサロン」は、中止しています。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。		

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



春分の日

大規模地震への備え出来ていますか？

東北地方南部を中心に、広い範囲で大きな地震がありました。
いざという時慌てないため、備えておきましょう。

1 寝室などの夜間の地震への備え

- なるべく部屋に物を置かない
- 家具を固定し、落下しやすい物を載せない
- 寝室の壁に額縁や掛け時計を付けない
- 窓に飛散防止フィルムを貼る
- 停電時に自動的につくライトを設置する
- 手の届くところに懐中電灯を置いておく
- スリッパ、靴を置いておく（懐中電灯、折りたたみスリッパ、軍手、ホイッスル）
（眼鏡などを入れたポーチを飛ばされないように固定しておくとい）



2 夜中に地震が起きたら・・・

- 布団をかぶって収まるのを待つ
- 割れた物でけがをしないように注意
- 慌てて屋外に飛び出さない
- 停電していたら一度ブレーカーを切る（暖房器具や調理家電から出火の恐れがないか確認）
- 片付けは明るくなってから
- 水道が止まる前に水をくみおく



3 自宅に備えておきたいもの

- 懐中電灯・乾電池
- 携帯できるラジオ
- 携帯電話の充電用品
- 現金（電子マネーなどは被災時は使えなくなる恐れも）
- 水・食料（3日分を目標に、1週間やその先も見据えて）
（冷蔵庫の中身、買い置き食品も役立つ。普段食べるものも多めにストックしておく）
- カセットコンロ・ボンベ
- 簡易トイレ・トイレトペーパー（ごみ袋と新聞紙、ペットシートでも作れる）
- 持病の薬、眼鏡やコンタクトレンズ（すぐに手に入らないかもしれない。多めに）
- 使い捨てカイロ
- ポリ袋・ラップ
- ティッシュ・ウエットティッシュ・アルコール消毒液（断水した時には必須）
- 生理用品、おむつ、液体ミルクなど自分や家族が必要なもの
- すぐに持ち出せる防災リュック（水・食料・衣類・衛生用品「マスク、消毒液など」）

