

白までくまの散歩

第五号



保健師さんの健康講座

『虚弱の悪循環を防ぎましょう』

#コロナ禍 #運動不足

#外出できない

くまちゃん健康④コマ漫画

趣味はうたた寝!?

新型コロナウイルスの感染拡大によって、例年に比べて外出の機会が減っているという方が多いのではないのでしょうか。

外出が減ると、歩数の減少など活動量が低下し、それによって食欲、食事量が低下しますが、十分な食事量が摂れない状態が続くと、身体全体の筋肉量が減少してしまいます。その結果、更に活動量が低下し、虚弱な身体状態となってしまう悪循環を招く可能性があります。

外出しない日には、洗濯物を干す際にスクワットのように腰を落として衣類を取るなど、家事の動作を大きくしたり、筋トレに取り組むなど、活動量の増加を意識してみましょう。

また、しっかりと食事が摂れるように、口腔体操や唾液腺マッサージ(※)で歯とお口の健康の維持、増進に取り組んでみてはどうでしょうか。

自宅内で過ごす時間が長いこの時期に、室内でできる介護予防、健康管理に取り組みましょう。

※口腔体操、唾液腺マッサージ：唾液の分泌を促し、飲み込む力の維持に効果があります。一人で簡単にすることができます。

口腔体操（食べこぼし予防・誤嚥予防）

パ 唇を強く閉じ、破裂させるように開いて出す。
★唇の閉じる力をつける。
食べ物を口の中に取り込んだりこぼさないように口を閉じたりする運動に必要な力。



タ 舌先を上の前歯の裏につけ、それを離すことで出す。
★舌の前方への動きを鍛える。
舌を使って食べ物を取り込み、それを口の奥に運ぶときに使われる動き。

ラ 舌を上あごにつけ、勢いよく後ろに離して出す。
★舌の上方への動きを鍛える。
舌を使って「ゴクン」と飲み込むときに使われる動き。

「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ」1回
「パ・タ・カ・ラ」3回

カ 舌を喉のほうにひいて出す。
★舌の後方への動きを鍛える。
喉まで運ばれた食べ物を、舌を使ってさらに食道へ運ぶために使われる動き。

唾液の分泌をよくするマッサージ



1 耳下腺（じかせん）
指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円にえがく



2 顎下腺（がっかせん）
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番におす



3 舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す

出典：介護予防に役立つ口腔ケアのてびき

(一社) 日本口腔保健協会



紀南病院まで直通で行く交通手段がほしい

からの

熊野市駅から紀南病院までのバスレポート

今回、初めてバスで紀南病院に行くのはこの方です

20代男子。いつも車を利用しており、バスに乗るのはほぼ初めてです。今日は大丈夫かなあ。



「紀南病院まで直通で行く交通手段がほしい」と、みなさんのあいだで話題になりませんか？この話は、地区での話し合いなどで意見としてもよくいただくのですが、社会福祉協議会では、それらを解決することはできません。それに対して私たちにできることは、情報を提供することです。話をしていると、車ばかりでバスに乗ったことがないという方もいらっしゃると思います。このレポートが少しでも移動の参考になれば幸いです。

また、詳しいバスや汽車の時間が知りたいという方は、紀南病院のHP「交通案内」をクリックし、「巡回バス」というところをみていただくと、詳しい時間がわかります。ページの下の方にあります。

インターネット環境がない場合はお問い合わせください。



新宮行はこちらのバス停

矢印にもバス停はありますが、尾鷲方面に行くバス停です

紀南病院に行くバス停はこっち、あ、1時間に1本バスがある。

手すりあります。あ、回数券取り忘れそうでした。



バス停紀南病院前までバスで22分、思ったより早かった、600円でした。日や交通状況によって到着時間も若干違うでしょうね。

段差このくらい二段です。

現金 バスカード ICカードが使えるようです

お金のほらい方は運転手さんが教えてくれました。よかった。

ここからは徒歩にしました

天気がよければ徒歩を選ぶと運動になりますね

(バス停)中央公民館前駐車場から病院まで1時間に1~2本のバスがあります。7時~9時。

JR 阿田和駅

車を降りたら、駅前から病院行のバスが出ます。

バスあります

バスあります

徒歩だとやや下り坂

バスあります

あ、帰りも・・・バスは1時間に1本あります。

歩道が狭いです。気を付けましょう。

着いた。地味にきつかったですけどいい運動にはなりますね。若者の足でバス停から750歩、8分でした。

紀南病院へは思っているよりも早く行くことが出来ました。しかし、バス停から紀南病院までの傾斜がきつく歩道も狭いので、車に気を付けながらゆっくり歩いて安全に行きましょう。帰りはピネで一服してもいいかもしれません。

