かけはし通信

【発行元】厚岸町社会福祉協議会
【住　所】厚岸町梅香２丁目１番地
【電　話】０１５３-５２-７７５２
【メール】info@akkeshishakyo.or.jp
その他、ホームページやフェイスブックも公開中

届いて嬉しい年賀状
嬉しくないのは雪の便り

12月7日は二十四節季でいうと大雪（たいせつ）といい、旧暦では平地でも雪が積もる時期と言われてました。12月初旬は雪の便りも聞かれず暖かい日が続いてましたが、暦通り、雪が積もると一気に寒さが身に染みるようになりました。関節の痛みが増したり、積雪で道路が凍結して滑るのを心配したり、外での散歩や運動もおっくうになりますよね。

高齢者が一日筋肉を使わないとその筋肉を元に戻すために三週間かかると言われてます。なかなか運動しにくい冬ですが、毎日少しずつの運動を心がけたいものです。

除雪の運動量って
どのくらいあるのでしょう

冬に一番辛い運動といえば、除雪作業ではないでしょうか？

アメリカのスポーツ医学会によると軽い除雪作業の運動強度は普通の歩行と比べて約２倍あると提言されています。

除雪の平均的な運動強度は、テニスやバレーボール、水泳と同じで意外に有酸素運動になるようです。

また、冬靴での雪上歩行は、普通の歩行と比べると３倍の運動強度になるそうで、雪の中の作業は、どうりで疲れるわけですよね。

目標は一日40分の運動

厚生労働省が推進している「健康づくりのための身体活動基準」では、高齢者が健康寿命をのばす為に必要な運動の基準を、毎日40分歩行と同程度の運動を行うこととしています。40分と聞くと大変に感じますが、強度は問わず、立っても座っていても動いていればよいそうです。

例えば、歩行より少し軽度な動きとして、皿洗い・洗濯・立って食事の支度をするなどの家事作業があげられます。

今回、同封した脳トレ集の中で紹介したラジオ体操は、座って行う場合でも歩行と同じくらい、また、立って運動を意識して行った場合は、早歩きや卓球をした時と同じくらいの運動強度になるそうです。

時間がある日は、ぜひ運動習慣の一つとして取組んでみてはいかがでしょうか。

「みんなで桜を咲かせましょう」プロジェクトにご協力を！

今回も自粛期間と同様、脳トレ集と一緒に葉書を同封しました。今回は皆さんの近況をお知らせして頂くとともに、ある『モノ』を作ってほしいのです。

さて何を作るのか葉書の色を見てすぐわかったのではないでしょうか？ピンクといえば…桜です！

今回は、この葉書を使ってみんなで桜の花を咲かせましょう。この葉書一枚が桜の花びら一枚になります。

花びらの作り方

作り方はいたって簡単です。葉書の宛名書きの裏面に、家にある紙（カラーの新聞・新聞の折込広告・包装紙・色紙など）をちぎって貼り絵をしましょう。自由な表現で、あなただけの桜の花びらを作ってみてください。

宛名の面には、近況や皆さんへのメッセージを書き、出来上がったら社協まで郵送してください。

皆さんから集めた花びらは、社協で作成した木のオブジェに貼っていき（写真左）、桜の咲く頃までに満開の桜を咲かせたいと思っています。

元気に新年を迎えられますように

今回テレビ電話にて皆さんの近況を聞かせていただきました。

「コロナが怖いから出かけなくなったら足腰が弱ってきたわ。」と話す方が何人かいらっしゃいました。その中でも近所を散歩したり、脳トレ集に載ってる運動をしてみたり、少しでも身体を動かす工夫をされている方もいてとても素晴らしいと感じています。

前回の脳トレは、試してみましたか？届いてすぐ解いた方、お楽しみは取っておく方とそれぞれのようです。答えを「自分で調べました。」という方もいてそれも勉強になりますね。また、解答集を用意しておりますので希望の方は気軽に連絡ください。

年明け、元気な皆さんに会えることを心から楽しみにしております。