



御南学区防災訓練に参加して



去る11月23日、初めて防災訓練に参加しました。御南西公民館に集合し、指定された避難場所が御南小学校・御南中学校・御南西公民館（お年寄り優先）であるとの説明を受けた後、徒歩で会場の御南小学校へ向かいました。

訓練の内容としては、初期消火訓練、土のう作り訓練、救急法訓練などがありましたが、炊出し訓練に参加することにしました。炊出しは飯ごうと羽釜の二つの方法でご飯を炊くという体験です。スイッチひとつでご飯が炊ける便利さに慣れていると、ちゃんとご飯が炊けるか少々心配でしたが、何とかうまくできたように思いました。ただ、災害時には断水が想定されるので、炊飯するには節水の工夫が必要であると感じました。

ほかの体験場所も見てみたかったのですが、片づけに時間がかかり、テレビや新聞で報道されていたマンホールトイレの設置などを見学できなかったのが残念でした。災害が身近な所でも起こりうる昨今、今後も訓練に参加して防災の意識を持っていたいと思っています。

7組 太田 佳世子

消防団員募集

消防団とは、「自分たちの町は自分たちで守る」という精神のもと、地域防災の要として住民の生命・財産を守るため活動しているボランティア団体です。活動を通して地域での人脈が広がり、また、団員同士の絆が深まることで一生の仲間づくりにも繋がるやりがいのある場です。

※ 主な活動は：火災・災害時の出動、消防団行事への参加、操法訓練

※ 入団条件：田中野田町内にお住いの20代～40代くらいの男性・女性

少しでも関心のある方は、右記までお問い合わせください。 4組 和気 亮 245-0808



健康アドバイス

立つ時間を増やして活動的に過ごしましょう!

みなさんは、1日何時間ぐらい座っている時間がありますか?成人の平日に座っている時間は、世界20カ国の平均が5時間なのに対し、日本人は7時間で、世界一長く座っていることが分かっています。座っていると足の筋肉がほとんど動かないため、「第二の心臓」と言われる「ふくらはぎ」の活動は停止状態となってしまいます。言い換えれば、下半身に下りた血液を心臓に押し戻すポンプの動きが停止して、全身に酸素や栄養を送る血流が滞ってしまいます。

また、座っている時間が長いほど、がんになるリスクが高くなります。顕著なのは大腸がんと乳がんで、座りすぎにより大腸がんは30%、乳がんは17%もリスクが上がるそうです。

さらに、座りすぎは腰にも負担がかかります。正しい姿勢で立ったときの腰椎への負担を1とした場合、座ったときは1.4倍以上、デスクワーク等で前かがみになる場合は1.8倍以上もの負担が腰にかかっています。長時間座っていると、腰周りの筋肉や軟骨、骨に負担がかかり、腰痛の原因にもなります。

30分に1度は立ち上がって足踏みをしたり、背伸びをしてみましょう。

座る時間を減らして、立つ時間を増やすことでも、健康度をアップすることが出来ます。2020年を活動的に過ごせることを願っています。 岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 森下 明恵

