



# 鯉山愛育だより

回覧

No. 12

発行者 鯉山愛育委員会  
会長 山形 美智子  
北区北保健センター  
TEL 251-6515

平成30年3月発行



## 防災訓練

(1月20日 鯉山小学校)

今年度の防災訓練は参観後、学童と保護者を中心に地域の人も参加して、総勢450名以上となりました。愛育委員は、非常持ち出し袋と大型紙芝居「台風が来たぞ!」を担当し、より安全に、又、速やかに避難するためには・・・と説明しました。子ども達も熱心に話を聞いてくれ、リュックにそれぞれ何を入れたらよいか工夫をし、重量を体験していました。

### 非常時に備える3ステップ



- ★ 0次の備え：いつも携帯！
  - ・ 緊急連絡先、ティッシュ、ハンカチ、ホイッスル、携帯電話、アメ、常備薬等
- ★ 1次の備え：非常持ち出し袋
  - ・ さっと持ち出せ、両手のあくリュックサック等  
(家族ひとりに1個)
- ★ 2次の備え：安心ストック
  - ・ ライフラインが途絶え、助けの手が来ない時でも7日間は自給自足の生活ができるよう水や食料品などを備えましょう。



### 子育てワンポイントアドバイス

災害時の非常持ち出し袋は家族の数だけ、又、内容もそれぞれの家族に合わせた物を準備しましょう。母乳の出が悪くなる事もあります。アレルギーが激しくなったり、パニック状態になる事もあります。それは、精神的、身体的ストレスから当然の状態といえます。

避難する時にも子どもの好きなぬいぐるみやオモチャをひとつ持たせてあげて下さい。

(心が安定します。)

そして、子どもは心配をかけまいと“よい子”になろうとします。

頑張り過ぎないように、寄り添ってあげて下さい。



## 食と環境・復興フェア

(高松公民館にて)

3月4日「食と環境・復興フェア」に6名が参加しました。鯉山の愛育委員は体組成計を担当しました。体組成計は、体脂肪率・BMI（肥満度指数）・代謝レベル・筋肉量などが測定でき、健康管理の参考になります。

高齢の方は実年齢よりも若い体内年齢を計測された方が多かったようです。若い人達も見習って1年後より良い結果を出せるように、健康寿命を延ばしましょう。



TANITA	
18/03/04 (日) 12:38	No. 0000004
氏名	
年齢	スタンダード
性別	女性
身長	159.00 cm
測定量・風経量	2.0 kg
測定結果	
体重	54.4 kg
体脂肪率	27.1 %
筋肉量	39.3 kg
骨格筋量	33.2 kg
骨格筋率	27.7 %
骨格筋量	27.2 kg
基礎代謝量	1112.0 kcal/day
身体活動レベル	1.3
代謝レベル	9.3 点
BMI	23.0
標準体重	23.0 kg
BMI	23.0
標準BMI	18.5 ~ 25.0



## こんにちは赤ちゃん事業

「こんにちは赤ちゃん事業」は生後4ヶ月までの乳児のいる家庭を訪問し、市からの絵本のプレゼントと子育て支援情報を届けています。

初めての出産で不安なお母さん、二人目の出産で育児に疲れているお母さん、近くの愛育委員に声をかけてください。いつでも健やかな赤ちゃんの成長とお母さんの明るい笑顔を応援しています。



## のびのび親子広場

(鯉山幼稚園にて)

12月13日、1月24日、2月7日の「のびのび親子広場」に参加しました。

木のおもちゃ、プラレールで子どもたちと楽しく遊びました。

最後に紙芝居を先生がしてくれ、鬼ごっこをして楽しく遊びました。

新年度は5月から始まりますよ。



## 自分の為のトレーニング

年齢と共に、視力、視野、筋力、体力などが衰えてきます。

「まだまだ、やれる！！」と思っても、反応がどうしても遅れます。

さらに、バランス感覚、判断力が低下する事で、も転倒も増えていきます



### ★体の状態の変化

- ・力が弱くなる
- ・バランスが悪くなる
- ・視野や視力が悪くなる
- ・感覚が鈍くなる

### ★精神・心理面

- ・注意力不足

### ★服薬状況

- ・服薬している薬の数（副作用）

### ★自宅の床の状態

- ・段差
- ・滑りやすさ

### ★部屋にある障害物

- ・電気コード
- ・カーペットなどの折れ端
- ・新聞紙

個々の体力、筋力が違うので、自分にあったトレーニングメニューをする事が重要です。

続けられるか不安な方は、何かのついでにしてみてください。

例えば、好きなテレビを観ている時、コマーシャルになったら運動。

そうすれば、簡単な運動が毎日楽しく出来ます。

- ・反応（瞬時につかむ）
- ・握力強化
- ・肩甲骨を動かす
- ・つま先、かかと上げ
- ・もも上げ
- ・膝周辺の強化
- ・足の指でタオル引き寄せ
- ・足の指のグーパー

足の長さが違うと、骨盤、肩甲骨のバランスも崩れやすいです。

こむら返り、筋肉の張りはケガする前のサインです。

10代から40代の方は、スマホの利用時間が長く、ストレートネックになる方も多いです。

寒い時期、疲労が蓄積している時は、朝の起床動作に注意が必要です。

枕の位置（高さ）や寝る時の姿勢に注意し起床時、目覚めてすぐ起きあがらずに布団の中で30分くらい軽いストレッチを行ってみてください。

自分でできる骨盤のゆがみ改善、ストレッチ、寝る時の姿勢等で気になる方はお気軽にご相談ください。

当院でも運動ができます。

みなさん頑張っています。

自分の事は自分で！！この生活を長く続けられるように！！

自分の為に、楽しみながら頑張りましょう！

吉備津 吉田整骨院  
TEL 086-287-8585

## 練功

2月の定例会の研修を藤原照恵先生にお願いして3回目となりました。

手足のツボを押し、軽くマッサージする事により冷え性や便秘、身体のむくみが解消されるので、とても体調が良くなります。



リンパマッサージすることで、リンパの流れが良くなり身体も気持ちも楽になりました。日々出来る事は継続したい。

日常生活で腹式呼吸をすることがないので、それを勉強できて良かったです。リンパの流れもよくわかって良かったです。

自分の身体をゆっくりさすり、自分の体調をじっくりみつめるとても気持ちの良い時間でした。



## 幼稚園託児

鯉山幼稚園で11月16日PTA講演会や2月28日新入園児説明会に保護者の方々の小さいお子さんのお世話をさせて頂きました。

最初は少しとまどいましたが、楽しく過ごせました。



## 高松中学校区愛育委員会講演会

「緩和ケアについて」講演会に参加しました。病気に伴う心と体の痛みを和らげより豊かな人生を送る事ができるように支えるケアについて話を聴きました。

つらさに耳を傾けること、たくさんの病院にも緩和ケアの施設があることなどを知りました。



## 編集後記

紙面作成にご協力いただきました皆様、心より感謝申し上げます。これからも少しでも役立つ楽しい紙面を作成していこうと思っております。

皆様の投稿をお待ちしています。

