

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.88 2012・12・15

## ○ ノロウイルスに気をつけよう！

クリスマスソングが聴こえたかと思えば、選挙カーからの声が響きわたり、慌ただしい師走を感じています。16日の選挙は自分の意見を1票に託してきましょう。2012年も残りわずかですが、道内でもノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。北海道感染症情報センターによると、報告の多かった2010年を上回る増加傾向が認められているそうです。介護保健施設や幼稚園での感染も報告されています。やはり予防には正しい手洗いが重要です。帰宅時や食事の前、トイレの後などはしっかりと手を洗いましょう！

## ○ 節電

北海道では今月10日から節電期間に入りました。一昨年の実績と比較して7%以上の節電が求められています。東日本大震災や低気圧による停電など、電力の大切さを身にしみて感じていることと思います。スイッチを入れたら電気がつくという当たり前を感じることも実は当たり前ではないのだということ学びましたね。北海道電力のHPでは、電力需給状況のお知らせがされています。電力の使用状況などが“でんき予報”として簡単に知ることができますので、一度ご覧になって下さい。お子さんの冬休みの自由研究にも良いかもしれません。節電期間であるともなかろうとも、日頃から電気は大切に使いたいですね！

### 【節電が求められている期間】

- ・ 2012年12月10日(月) ~ 12月28日(金) : 平日16時 ~ 21時
- ・ 2013年1月7日(月) ~ 3月1日(金) : 平日8時 ~ 21時
- ・ 2013年3月4日(月) ~ 3月8日(金) : 16時 ~ 21時



## ○ 2012年 まとめ

この頃はクリスマスのメロディが流れていますが、クリスマスが過ぎればあっという間に年末年始の慌ただしさにとらわれて印象が変わります。12日に発表された今年1年の世相を表す漢字は“金”でした。金メダルに金冠日食。1年を振り返ると色々なことがありましたね。みなさんにとって2012年はどのような1年でしたでしょうか。“ワイルド”な1年となりましたでしょうか。やりたかったことや、やり残したこともあります。それは来年の課題とするしかないようです。とにかく今年もこうして1年を過ごすことができたことは素晴らしいことです。特別なことをしていなくても、ありのままが素晴らしいことなのです。1年間過ごしてきた自分を見つめ、そのありのままの自分を自分で認めてあげましょう。自分をしっかりと認めてあげたら、自分で自分に金メダルをかけてあげて下さいね！

## § : 44 ロコモティブシンドローム その2

前回から、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)について考えています。聞き慣れない言葉ですが、ロコモという略称は可愛くて覚えやすく思います。“運動器は人間の動きの根幹”ということ意識してみると、私たちが過ごすうえで運動器がどれだけ大切かわかりますね。いつまでも元気に過ごしていきたいですね。今回は、ロコモティブシンドロームチェック、ロコモ予防法と一緒に勉強していきたいと思います。



### ○ チェックしよう！

健康で生き生きとした生活のためにロコモティブシンドロームの予防は欠かせません。公益社団法人 日本整形外科学会によるロコチェックをしてみましょう。みなさんには思いあたることはないでしょうか。腰や関節の痛み、ふらつきなど、何か不調を感じている人は、まず医師の診察を受けましょう。無理に試して転んでしまわないよう十分に注意して下さい。以下の7項目のどれか1つでも思いあたるがあれば、ロコモである心配があるようです。

#### \*ロコチェック (cf. 日本整形外科学会)

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難だ(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑦ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)



### ○ ロコトレ

ロコモは予防が肝心。ロコモーショントレーニング(ロコトレ)で予防に努めましょう。

- ①開眼片脚立ち:転倒しないよう机などにつかまりながら、床につかない程度に片足を上げる。  
→左右1分ずつ、1日3回行う。
- ②スクワット:椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろす。膝がつま先より前に出ないように。  
→深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日3回行う。
- ③その他:ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング、卓球や水泳などのスポーツなど

①②以外にも、自分に適した様々な運動を積極的に行っていくこと(③)が重要なのだそうです。ストレッチなどは室内でも簡単にはじめられるかもしれませんね。無理なく楽しむことを見つけたいですね。詳細は公益社団法人日本整形外科学会のHPから知ることができます。



2012年最後の通信でした。今年もたくさんの方に「メンタルヘルス通信読んでますよ」などと声をかけてもらうことができました。本当にありがたく感じています。

ありがとうございました。新しく迎える1年も、心身ともに健やかに、そして“私らしい”“あなたらしい”そんな1年にしていきたいですね！



\*ありがとう 辰年！ また会いましょう~♪ ココロリフレッシュルーム 0142-76-4780