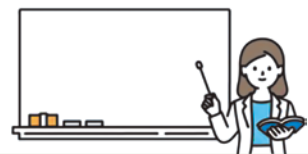


健康のためのワンポイントアドバイス



まずは1日1回、ゆっくりスクワット

〈愛知医療学院短期大学 理学療法専攻 准教授 松村 仁実(理学療法士)〉

寒くなる季節、日中の時間も短くなり「外に出て体を動かすなんて想像したくもない」かもしれませんね。当然、活動量は下がりがちな季節とも言えそうです。ご存じの通り日常生活での家事等も含め、体力維持や向上のため運動量が多い方が健康に良いです。(参考:「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」,厚生労働省)

まずは運動をすること、少しずつ活動量を増やすことを目指してはいかがでしょうか。

「全身をまんべんなく」が理想ですが、今回は足腰に関わるスクワット。椅子を使って行います。

「スクワット」は、大腿(太もも)の前後、臀部の筋力トレーニングです。(これらは歩行の安定や転倒リスクの軽減にもつながります。)



椅子に少し浅めに座ります。(立つのに3〜5秒、座るのに3〜5秒かけます)

立ち上がり

- ①腕を前に伸ばし、足は少し手前に引いておきます。(膝下つま先がくる程度)
- ②両足に重心をのせるように、ゆっくり体を前に傾けます。
- ③足に重心が乗ってからお尻をゆっくり浮かせ、真っ直ぐに立ちます。

座り

- ④お尻を後ろに引きながらゆっくり膝を曲げ座っていきます。
- ⑤静かに(音を立てないつもりで)お尻をつけます。
- ⑥最初の姿勢に戻ります。

※座る時に「ドシン」と座ると腰を痛めてしまいます。そんな時は座布団等を敷いて高くすると立ち座りしやすくなります。できるようになったら、座布団を抜いていきましょう。

無理せず、できる範囲から。こたつでの冬眠もほどほどに、まずは1回。始められたら成功です!(痛みがあるときは無理をせず、医療機関を受診しましょう。)

市民記者 まちなかWatch 107

信長まつりを陰で支える人たち

〔成瀬 瞳〕

10月13日に、第9回清洲城信長まつりが開催され、多くの市民や遠方から来た観光客で賑わいました。毎年、その舞台裏では、大勢の人の協力のもと、さまざまな準備が行われています。今回は、その舞台裏を少しお話ししたいと思います。

朝、8時からメインとなる時代行列に参加する中学生、高校生、大学生の皆さんが集まり、甲冑工房や武将隊のボランティアによる甲冑の着付けが始まります。

役柄にもよりますが、分厚い布や、アルミでできている部分もあり、パーツが複数に分かれているので、着るのに一人あたり15分〜30分かかります。装備の種類はありますが、基本的には作務衣を着て足袋を履き、すね当てをつけて…と、下から順番に上の方に着ていきます。

子ども達の着替えが終わった後、ご協力いただいている企業の社会人の着付けが始まります。初めて参加される方も多く、「甲冑って、こんなに暑いんだ。」と驚かれていました。当日は、10月では珍しい、30度近い日だった為、甲冑を着るだけで皆さん、汗だくになっていました。全員が着替え終わるまでに2時

間ほどかかりました。

そして、時代行列が始まります。行列が歩くルートも、年々少しずつ変化しており、地域の消防団の方々が警備してくれているので、観客も参加している方も安全に過ごせます。

今回はメインゲストに人気芸人の井戸田潤さんが参列してくださり、とても盛り上がりました。信長まつりも完全復活し、賑やかないつもの日常になった人やまちに安堵しました。来場いただいた方も含め、関わったたくさんの皆さん、ありがとうございました。



「セレモ友の会」
会員募集中
入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1
清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

医療法人 清須呼吸器疾患研究会
はるひ呼吸器病院
東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定
24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/