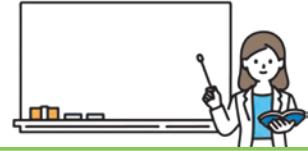


## 健康のためのワンポイントアドバイス



## 災害時の生活不活発病の予防について

（愛知医療学院大学 作業療法学専攻 准教授 廣渡洋史（作業療法士））

災害時は、避難所生活や自宅での不自由な生活を余儀なくされます。このような状況下では、身体活動量が著しく低下し、生活不活発病のリスクが高まります。生活不活発病とは、長期間の安静や身体活動の減少により、心身の機能が低下した状態を指します。災害時にこの状態を予防するためには、以下のような取り組みが重要です。

まず、可能な限り適度な身体活動を維持することが大切です。限られたスペースでも、ストレッチや軽い体操を行うことで、筋力や柔軟性を維持できます。また、散歩や、避難所内での役割分担（食事の準備や清掃等）も、身体を動かす良い機会となります。

次に、十分な栄養摂取と水分補給を心がけましょう。災害時は食事の量や質が限られがちですが、バランスの取れた食事を心がけ、必要に応じてサプリメントを活用することも検討し

ましょう。また、脱水症状を防ぐために、こまめな水分補給が欠かせません。さらに、良質な睡眠を確保することも重要です。避難所の環境では、睡眠リズムの維持が難しいことがあります、可能な限り規則正しい生活リズムを保ち、安眠できる環境づくりに努めましょう。

加えて、ストレス管理も欠かせません。災害時のストレスは、身体活動量の低下や生活リズムの乱れを招きやすいため、周囲の人々とのコミュニケーションを通じてストレスを軽減することが大切です。

災害時は、生活環境の変化に伴い、生活不活発病のリスクが高まります。しかし、上記のような取り組みを通じて、身体活動量の維持、適切な栄養摂取、良質な睡眠の確保、ストレス管理に努めることで、その予防が可能です。

災害時こそ、自身の健康管理に意識的に取り組みましょう！



## 市民記者 まちなかWatch⑩8

## 尾張大國靈神社

〔吉村 希代美〕

儺追（なおい）神事で名高い稻沢市の尾張大國靈（おわりおおくにたま）神社、通称・国府宮神社は、奈良時代創建とされる由緒ある尾張の総鎮守で、清須市民にとっても縁の深い大切な神様です。

昨年の秋に中日新聞社主催の神社見学会が開催され、私も参加し楽しく学んで参りました。正式参拝を受けた重要文化財の拝殿には、平成21年の儺追神事に清須市が大鏡餅を奉賛した際の扁額が掲げられていて、当時の活気や一体感が熱く思い起こされました。旧暦正月十三日に行われる儺追神事、いわゆるはだか祭りの後には、ご利益のある「なおいぎれ」を拝受し、夏越の茅の輪くぐりや厄除けのお参り等、家族で何度も参拝していますが、神男が運び込まれる儺追殿の内部を拝するのは初めてで、始終神聖な気持ちで宮司さんのお話に聞き入りました。

そして私が一番感動したのは、御本殿脇の磐境（いわくら・い

わさか）を間近で見学出来たことです。五個の大きな自然石が円形に並べられた磐境は、社殿の建立以前、おそらく縄文時代とも推測されるほどの大昔からある原始的な祭場のかたちだそうです。磐境の見学時、西に沈む陽の光が本殿内に射し込んで、光の帯が磐境のひとつを金色に照らす様はとても神々しく神秘的で、心から感謝の意をこめて手を合わせました。

二月。尾張地方に春を呼び込む儺追神事はもうすぐです。千年以上の歴史を持つ勇壮なお祭りが、今年も無事に斎行されますように。



## 広報清須 市民記者を追加募集します

広報清須の連載コラム「市民記者 まちなかWatch」の記者を募集します。詳しくは市ホームページへ。

**定** 若干名（活動は令和7年4月以降）※市でボランティア保険へ加入します。

**内** 清須市の話題や行事を独自の目線で取材し、記事を作成いただきます。（年1～2回程度）

ID 941686142 問 人事秘書課（北館3階）

広告

割れてなければOK!  
壊れててもOK!

1kg20円  
梱包は不要です

1kg10円  
※冷蔵庫・洗濯機は販賣不可です。

食器 家電

お持ち込みください!!

資源の買取 資源市場

清須市 北名古屋市 あま市 周辺の皆さま  
不要品買取いたします

出張買取は500円でお問い合わせください

■うまいらーめん 春日店  
■コナツ 清須店

HP @shigen530 LINE公式

営業時間 9:00～17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

広告

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-kokyuki.jp/>

QRコード