

元気に な～れ 321

普段、思うこと……。

今月は 保健師 成田 妃佐美です

新年、明けましておめでとうございます。今年は“未年”。群れをなす羊は家族の安泰を示しいつまでも平和に暮らすことを意味しているそうです。みなさんもそして、自分もそんな一年になりますように…。

さて、話しはガラッと変わりましてここ数年、各地区で行っている「ぴんぴん教室」で高齢者…いやいやシルバーのみなさんにお目にかかり、感じることをお話してみようかと思います。



その①

ズバリ、『足首が硬い!!』。足首を回す運動をすると、たいてい2、3人はあまり回っていないんです。足首が硬いと地面に着地するときの衝撃を膝や股関節に直に受けることになり膝痛や股関節痛、腰痛などの症状が出やすくなります。痛みが出ると歩くことが億劫になり、閉じこもりがちになり…と悪循環を招きます。“寝たきりは足元から忍び寄る”といえます。ぜひ、普段からグルグル回して足首をやっこくしておいてくださいね。

その②

ズバリ、『普段、笑ってない!!』。ぴんぴん教室ではみなさんに「ぴんぴん教室に来て良かったな」とおもってもらうことを目的に内容を考えています。どの地区でも必ず耳にする言葉は『いやあ～こんなに笑ったのは何年ぶりだ』、『普段、笑うことないもんね』です。笑いは免疫力を高め、自律神経を整えます。笑った後って気分がいいですね。作り笑顔でも多少の効果はあるはず。さあ、鏡の前で“ニコッ”。隣近所に出かけて“ガラガラ”大笑いしましょ。

その③

ズバリ、『とうさん達に会うことが少ない!!』。もともと男性は集うことが苦手。しかし、かあさんばかりの所にとうさんが一人だけで教室はバツと華やかに。いくつになっても男と女。いい緊張感がでていいんですわこれが。面倒くさがらず、出てきてくださいよ。待ってます！

そんなみなさまのために、今年も“遊々教室”開催

閉じこもりがちになる冬期間。温泉バスもお休みになるので健康づくりセンターに遊びに来ませんか？足首回して、大いに笑えること間違いなし！

★場 所：健康づくりセンター

★日 時：（海方面） 1月20日（火）、2月2日（月）、2月18日（水）
（山方面） 1月26日（月）、2月10日（火）、2月25日（水）

★時 間：午前10時～午後2時

※バスの送迎を予定していますので多くの参加をお待ちしております。

精神保健相談（こころの健康相談） ●日時 1月20日（火）15時～16時 ●場所 江差保健所 相談室
●申し込み 前週木曜日 午前中まで ●お問い合わせ 江差保健所 ☎52-1053

