



元気が一番



【問い合わせ】
町保健福祉課
健康推進グループ
☎ 73-2256

冬本番、雪かきで体が痛くならない体操

1月になり、いよいよ冬本番です。この時期、一番厄介なのが「除雪」。皆さんも朝カーテンを開けて外を見ると、雪が降り、なんてことを経験されているのでは？そして、やっこのことで除雪した次の日、腰が痛い・膝が痛い・肩が痛い、なんてことに。今回は、除雪前に行うこと、除雪中の疲労軽減、翌日の体の痛みを予防する体操をご紹介します。

除雪後のケアより、除雪前の体操が効く！

まず知ってほしいことは、運動（除雪）後に処置するよりも、運動前に準備することが最も大切です。次の日の筋肉痛が怖くて、寝る前に湿布を張って寝る方。良くなっていますか？翌日に疲れを残さない重要なポイントとは、運動後ではなく、運動前にあるのです。このような話を聞いたことはありませんか？運動会で久しぶりに走ったら、肉離れしてしまったお父さん。これは急な運動が、体に大きな負担をかけることを証明しています。もし、しっかりと体を温めて、入念にストレッチを行ってれば、久しぶりに走ったくらいで、筋肉が切れることはありません。

5分でできる3つの体操

①足裏のマッサージ

雪は滑るので、足の指で地面をつかむことが、他の場所の負担軽減につながります。

【やり方】

テニスボールか縛ったタオルを用意し、それを30秒ほど足の裏でゆっくり転がす



【ポイント】

両手で膝を押して圧をかけながら行う。圧が抜けると全く効果がない

②タオルでバンザイ体操

腕だけでスコップを使うと、重たく感じ、腕や肩の負担も大きくなります。肩甲骨を目覚めさせて、肩の運動を楽にしましょう。

【やり方】

両手でタオルを持ってバンザイし、

【指導・アドバイス】NPO法人サンクススポーツクラブ トレーニング指導者 林 真弘
タオルを頭の後ろに下ろす。これをゆっくり・大きく10回繰り返す



【ポイント】

きつい方は、タオルを広く持って調節する。また、腰を反らない程度に胸を張って、頭が前にいかないように気を付ける（背中を使う意識）



③オープンスクワット

腰が痛くなるのは股関節が動いていないから。腰を曲げるのではなく、腰を落とすことを練習しましょう。

【やり方】

肩幅の1.5倍足を開いて、つま先と膝を45度開く。体は真っ直ぐのまま、お尻と床を近づける。体が前に倒れたり、膝が前に出ないように注意しながら、行けるところまで下げ、直立に戻す。これをゆっくり15回繰り返す



【ポイント】

お尻と内ももを使うように意識する。また、絶対に膝とつま先の向きを揃え、膝がつま先よりも前に出ないように気を付ける



以上の3つの体操を、除雪前に行うことで、筋肉が温まり、関節の動きがスムーズになります。また、この3つの体操はそれぞれ、健康な体にもしてくれます。

①足裏のマッサージは、転倒予防・膝痛予防、②タオルでバンザイ体操は、五十肩・肩こり・猫背、③オープンスクワットは、変形性膝関節症の予防改善・ヒップアップ・腰痛予防改善に効果があります。ぜひ、除雪のない日にも行ってみてください。

保健福祉のコラム



にしみこどもクリニック院長 西見 寿博

ちよつと相談しにくい「夜尿症」2

治療の始まり

①生活指導と行動療法

この治療のときは、「患者と親・養育者に、夜尿が患者の過失ではないこと」「夜尿に対する罰を与える方法で治療すべきではないこと」が大切です。

●水分摂取方法

午前中から昼過ぎまでは十分に摂取します。夕食は就寝2時間前に済ませ、夕食後は水分制限（コップ1杯程度まで）にします。水分摂取では、夜になつたらタンパクや塩分、糖、カフェインを含む飲料は控えることが必要です。

●排尿訓練

膀胱機能を高めて夜尿症改善につなげるもので、(1)膀胱訓練(2)定時排尿法(3)習慣排尿法(4)促し法があります。

(1)膀胱訓練

できるだけ排尿を我慢し徐々に排尿までの間隔を延長する

(2)定時排尿法

就寝前、起床時など決まった時間で

排尿する

排尿パターンに合わせて漏らす前に排尿させる

(4)促し法

膀胱訓練と定時排尿法は相反する治療法と思われませんが、最終的には適正な時間に排尿させることを目的にしており、規則正しい排尿習慣を習得させるための訓練です。

洋式トイレで座って排尿する時は、骨盤底筋をリラックスさせる体位をとるようにします。(図1)



図1

●便秘

便秘があれば治療する、毎日、朝食後に苦勞なく軟らかな排便が得られることを目標にします。

●ご褒美

ご褒美は、あらかじめ決めていた行為（寝る前にトイレに行ったことなど）ができたときに褒めてあげ、その行為が長く続いたり、夜尿の無い日が7日間続いたときには、少し大きなご褒美（例えば、本を買ってあげるなど）にします。

②積極療法

これには、アラーム療法と薬物療法があります。

●アラーム療法

就眠中に排尿に気付かせ、覚醒してトイレに行くか、我慢できるようにすることで夜尿をしないようにする条件づけ療法です。外尿道口付近のパンツやオムツに尿漏れを感じするセンサーをつけ、コードに繋がっているアラームユニットを耳元近く固定して知らせるものです。

●薬物療法

抗利尿ホルモン（尿を出さないようにするホルモン）の合成誘導体の薬剤で、腎臓での水の再吸収を促進させ尿の生成を少なくする療法です。生活指導や行動療法で改善しない6歳以上の方への第一選択の治療薬（飲みやすい口腔内崩壊錠と点鼻薬の2種類）です。

効果の判定

効果判定は治療の開始前後の1カ月程度、夜尿回数をカウントします。

初期効果として夜尿回数により無効（夜尿回数が0〜50%減少）、有効（回数が50〜99%減少）、著効（回数が100%減少もしくは1カ月、月1回未満）を判定し、長期効果として治療中止後、夜尿の無い時期がどれくらい続くかで再発（治療中止後1カ月で1回以上の夜尿あり）、寛解維持（中止後6カ月間再発なし）、完治（中止後2年間再発なし）を判断します。

効果が得られないときは、治療前の診察では判明できなかった基礎疾患が存在する夜尿症の場合もあります。このようなときは泌尿器専門医に相談することになります。

夜尿症は、年齢が上がるとなかなか相談しにくい病気の一つですが、自然に治ってくることも多く、比較的頻度の高い単一症候性夜尿症では治療により夜尿の回数が減り、完治する可能性が高くなっています。早めにご相談ください。

※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。

消費生活 相談室

です



南空知消費生活相談室

毎週 月・木曜日 13:00～16:00 勤労者
福祉センター
毎月 第2・4水曜日 13:00～15:00 ☎ 72-3581

※1月2日(月)と5日(木)は、年始休館のため、相談は受け付けておりません。

除雪・排雪サービスの契約 トラブルにご注意ください

【国民生活センター相談事例】

本格的な降雪シーズンを迎え、除雪・排雪サービスの契約を検討している方もいるかと思いますが。

例年「契約どおりの除雪・排雪がされない」「排雪時に重機が塀を破損した」「料金を前払いしたが途中で来なくなり、連絡も取れなくなった」などの相談が多く寄せられています。

■アドバイス

契約する場合はすぐにお金を払ってしまったたり、契約書にサインしたりせず、具体的な内容をよく説明を聞き、しっかり確認しましょう。

- 大雪により除雪・排雪できない場合の対応
- 除雪・排雪の回数、実施範囲、具体的な内容
- 除雪・排雪時に自宅施設、自家用車等が破損した場合の対応 など

不安に思ったときは、南空知消費生活相談室にご相談ください。

まちの駅 イベント

1月

【問い合わせ】

まちの駅 「栗夢プラザ」
☎ 73-5515 Fax 73-5535
開館時間 10:00～17:00

書初め展

～出村太幹書道教室～

期間／1月19日(木)～31日(火)

大好評！手打ちそば

★今月の「そばの日」(限定30食)
1月6日、13日、20日、27日
(毎週金曜日 11:00～)

【ホール・会議室ご利用のご案内】

サークルや団体の催し、商品の展示会などでのご利用をお待ちしています。
まずはご相談ください！

※年始は1月6日(金)から営業します。

栗山公園 だより

Vol.106

【問い合わせ】

栗山公園案内所 ☎ 72-0706
指定管理者 たかはしダリア
最新情報を簡単アクセス
URL
<http://t-daria.com/parktop>
※QRコードは「株式会社デンソーウェブ」の登録商標です。



今年の干支 酉 にまつわる面白エピソード



今年の干支は「酉」。皆さんの食生活でもお世話になっている鶏肉や卵ですが、どうして「酉」なんだろう？の疑問にお答えします。

Q:酉はなぜ十二支の10番目？

神様へ新年のあいさつに向かった十二支の動物のうち、猿と犬のけんかを仲裁するため、猿と犬に挟まれた10番目の干支になったと言われています。

Q:鶏のトサカは何のため？

鶏のラジエーターの役割をしています。彼らは体中が羽毛で覆われて皮膚呼吸ができないため、トサカから熱を出して体温を保っているのです。

Q:酉はなぜ鶏なの？

酉と鶏は無関係で、十二支が江戸時代に伝えられたとき、一般庶民でもわかりやすく、覚えやすいように十二支を動物に当てはめたのが鶏だったそうです。
※十二支はかつて中国の農業用語で、農作物の成長過程を12段階で表す意味を持ち、10番目の酉の月は酒作りの季節のため、酉の字が使われたようです。

平成29年度 保育所・児童クラブ 入所申込受付開始

平成29年度に新たに保育所・児童クラブに入所を希望する児童の申し込みを受け付けます。

【受付期間】1月6日(金)から31日(火)まで

【提出先・問い合わせ】

町保健福祉課福祉・子育てグループ(窓口④番)
☎ 73-2222

※入所申込書などはこちらで配布しています。



保育所

【入所条件】

次のいずれかの理由で、保護者および同居の親族の方が家庭でお子さんを保育できない場合

- ①就労(フルタイム・パート・自営) ②妊娠・出産 ③保護者や同居者の疾病・障がい ④就職活動 ⑤その他

【保育の必要量(保育時間)】

- 標準時間 7:30～18:30(就労時間が月120時間以上の方)
- 短時間 8:30～16:30(就労時間が月64時間以上120時間未満の方)

【申し込みに必要な書類】

- ①申請書(町様式)
- ②雇用証明書、または保育が必要な理由の確認できる書類
※育休明けの方は、育児休業期間のわかる書類を添付してください。
- ③平成28年度の住民税課税(非課税)証明書
※平成28年1月1日に、栗山町に住民登録のない方は必要です。

【保育料】

4月から8月は平成28年度、9月から3月は平成29年度の住民税額により算定
※詳しくは、お問い合わせください。

保育所名(経営主体名)	住所・電話	定員	受入年齢
栗山いちい保育園(社会福祉法人水の会)	中央3丁目309番地5 ☎ 72-1572	120人	生後8週～5歳
継立まつば保育園(学校法人松田学園)	継立176番地29 ☎ 75-2032	60人	
マロンキッズ保育園(学校法人松田学園) ※平成29年4月開所予定	朝日3丁目115番地8	19人	生後8週～2歳

児童クラブ

【利用条件】

昼間、保護者が仕事などでいない家庭の小学1年生から6年生までの児童が対象

【申し込みに必要な書類】

- ①児童クラブ利用申込書
- ②雇用証明書
- ③平成28年度の住民税課税(非課税)証明書
※平成28年1月1日に、栗山町に住民登録のない方は必要です。

【利用料】

平成28年度の住民税額により5段階に区分
※傷害保険料を別途負担していただきます。

校区	クラブ名	定員	開設時間
栗山	にじのこ児童クラブ1組	40人	○通常(月～金) 下校時～18:30 ○土曜日・夏・冬休み、 学校休業日 8:00～18:30
	にじのこ児童クラブ2組	40人	
	マロンキッズ児童クラブ ※平成29年4月 朝日3丁目に開設予定	20人	
角田	どんぐり児童クラブ	20人	○通常(月～金) 下校時～18:30 ○土曜日・夏・冬休み、 学校休業日 8:00～18:30
継立	かぜの子児童クラブ	20人	

