



## ごみ分別への ご協力をお願いします

### ごみ分別の確認を

広報くりやま12月号の「ごみ質調査結果」でお伝えしたとおり、調査した全ての種類で、依然として不適正物が多く混入している状況です。不適正物の中で分別を間違いやすいごみの例は、表1のとおりです。

安定したごみ処理のためには、ご家庭での適正な分別が非常に重要です。資源物は正しく分別されれば有償で売却することができま

すし、適正な分別はごみ処理費用の低減や、埋立最終処分場の延命化につながります。

正しい分別方法について今一度ご確認ください。



【図1】正しい処理方法



- ①缶がカラになったか確認する  
缶を振って、中身が残っていないか音を聞く
- ②ガスを抜く  
ガス抜きキャップがない場合は、穴あけ器具を使ってガスを抜く
- ③ごみに出す  
キャップなどのプラスチックを分別し、本体は赤色のゴミ袋に入れる

### スプレー缶・カセットボンベの捨て方

スプレー缶・カセットボンベは図1のとおり、必ず使い切ってから、火の気のない換気の良い屋外で穴を開けて排出しましょう！

【問い合わせ】  
町環境政策課  
環境政策  
グループ  
☎ 73-7511



## 元気が一番

### 保健のお知らせ

歩行に必要な筋肉を鍛えましょう  
〜春から元気に歩くために〜

株式会社フラインエイジング  
健康運動指導士 長谷川 拓介

1月に入り、本格的に冬が始まりました。積雪も増えて路面は凍結しやすくなり、外を歩くのが困難になってきた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

春から秋までは散歩やウォーキングを続けているが、冬の間は一休みという方も多くいらっしゃるかと思います。せっかくなので、歩行に必要な筋力を落とさないようトレーニングしてみたいかでしょうか？

一言で歩行といっても、実際はとて複雑な動作が絡み合っており構成されています。その中でも代表的な動作、筋活動に着目してみます。①かかとから着地する際に骨盤・股関節を安定させ、体を支え続ける臀部や太もも外側の筋活動、②着地した際に膝を適度に曲げて衝撃を吸収し、それ以上に膝が曲がりすぎないようにする太

もも表側の筋活動、③かかとを力強く持ち上げ、身体を前方に推進させるふくらはぎや足裏の筋活動、④浮かせた脚を効率よく前方に運ぶため、股関節や膝関節を曲げる脚の付け根や太もも裏側の筋活動、というものが挙げられるでしょうか。

これらの筋肉を鍛えるためには筋力トレーニングが最も早道かつ有効です。毎日実施しなくても「ややきつい」と感じる回数を週に2、3回ほど行うことで効果は得られます。1カ月ほど続けることで神経的な働きが活性化し、筋繊維が太くならず筋力が向上すると言われています。

また、高齢者の場合は徐々に下肢筋量が減りやすくなってしまいますため、それを最小限に抑えるためにも下肢の筋力トレーニングは非常に有効とされています。

日本整形外科学会ではロコモ（運動器障害）予防としてスクワット運動や何かにつかまっただけの片脚立ちを勧めますが、歩行のためにも非常に良い運動と言え

【表1】分別を間違いやすいごみの例

種類	間違い（混入物）の内容	正しい出し方
①生ごみ（オレンジ色） ※生ごみ以外はいれないでください。	食品パックのまま	パックは洗浄し④青色袋へ
	レジ袋混入	洗浄し④青色袋へ
	水切りネット混入	洗浄し③緑色袋へ
②炭のできるごみ（茶色） ※燃えるごみと判断しないでください。	シュレッダー紙	⑥黒色袋へ
	輪ゴム・運動靴	③緑色袋へ
	葉・落ち葉	③緑色袋（他のごみは混ぜない）へ
③炭のできないごみ（緑色） ※その他ごみと判断しないでください。	家電製品・針金ハンガー	⑥黒色袋へ
	ガラスコップ・陶器茶碗	公共施設回収ボックスへ
	電池・電球・蛍光灯	公共施設回収ボックスへ
④プラスチック類（青色） ※プラマークが目印となります。洗浄してください。	保冷剤・カイロ	③緑色袋へ
	プラスチックハンガー・歯ブラシ・スポンジ	③緑色袋へ
	食べ残しプラ容器	プラ容器は洗浄し④青色袋へ 生ごみは①オレンジ袋へ
⑤缶・びん・ペットボトル（赤色） ※中身を取り除き、洗浄してください。	食用油などのプラボトル	洗浄し④青色袋へ
	びんの金属キャップ	⑥黒色袋へ
	中身の残った化粧品びん・塗料缶	洗浄して⑤赤色袋へ
⑥資源（黒色） ※鉄金属・雑紙・わりばし以外のものを混ぜないでください。	ティッシュペーパー	②茶色袋へ
	箸（木製）	②茶色袋へ
	質の悪い紙	②茶色袋へ

### ここでは代表的な運動をご紹介します



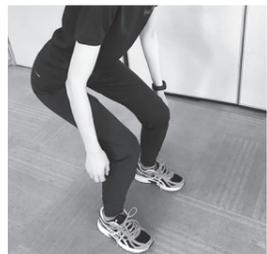
余裕がある方は脚をしっかり伸ばし、脚全体を真横に持ち上げる運動をお勧めします。



臀部・太ももの外側を鍛えます。横向きに寝てかかと同士をつけておき、膝をしっかり開く運動が初心者にお勧めです。



壁や椅子につかまって膝を持ち上げる、または膝曲げなどを行うと、股や股関節を曲げるために必要な筋群を刺激することができます。



ふくらはぎを鍛えるには、壁や椅子につかまればかかとをしっかり持ち上げます。



太ももの表側を鍛えるには、椅子に座り膝をゆっくり曲げ伸ばしする運動が最も簡単です。