

新型コロナ禍における運動不足解消法

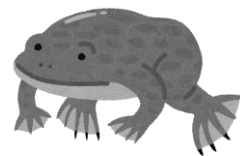
残暑厳しい中、まだまだ新型コロナウイルスの影響で外出しづらい状況が続いています。マスク等でも運動不足の報道も多く、理学療法士協会としても安全に行うウォーキングを推奨しております。

以前なら数人でワイワイ話しながら楽しく散歩することができたのですが、三密(密閉・密集・密接)を避けながらウォーキングをする必要がありますので、出来るだけ一人ウォーキングをしましょう。一人でできないときは2m以上の間隔を開ける必要があります。

効果を出すためには20分以上、少しきつく感じる程度のウォーキングをすることが必要になります。マスクをしていることもあると思いますが苦しくなったら熱中症予防のために外しましょう。マスクをしていること、高山トレイルニングをしながら感じますが、高山トレイルニングの代わりにはなりません。これから涼しくなるといいますが、まだまだ熱中症には注意が必要です。しんどくなれば休憩を多くとり水分摂取をしながらウォーキングを続け運動不足を解消しましょう。(理学療法士 棟近 成氏)



夢の一日



昨年の10月に思いがけない事が起こりました。ある日突然東京から来た男性が「アフリカツメガエルって知っていますか、この辺りにいるという情報を聞いたので調査させて下さい。」との事でした。

聞いた事のない話で不信に思ったのですが「いいですよ。」と言って、次の日にさっそく池の中の調査が始まり仕掛けをしました。すると網に見たことのない沢山のアフリカツメガエルが入っていました。

その日は、東京にカエルを持って帰ったのですが、それから何日が過ぎて、その男性から、テレビの取材の申し込みがあり、なんと番組名が「ザ鉄腕DASH」でした。毎週日曜日に放送されている番組で、しかも芸能人がこんな所に来るとは、信じられない気持ちでした。

取材の日まで番組スタッフとのラインでのやり取りはあったのですが当日にならないと出演者がわからないと言う事でした。

楽しみにしていたロケ当日、目の前にあらわれたのが、元ジャニーズの手越、TOKIOの松岡、城島、芸人のみやぞんの4人でした。

一生のうちに一回経験できるかなと言いながら夢のような一日を過ごすことができました。(介護福祉士 向谷 真由美)



子供との接し方

私は、この前まで産休を取らせて頂いていました。産休中はコロナ禍と子供の休校が重なり、一日中子供といえる状態にありました。当然イライラする事も多く、精神的にも体力的にも結構一杯一杯でした。そんな時、ある育児

私には「年齢別・男の子の成長カレンダー」というものを見つけました。0歳から小学生の男の子のキャッチコピーが掲げられており、『小学生は「史上最強のアホ」期」と書かれていて、このフレーズを見て思わず笑ってしまいました。

本には『人間の中で一番アホな生物?!の始まりであり、これは思春期や大人になっても基本的に変わらない。』と書かれていて、『なんだと変に納得してしまい、今までイライラしていた自分がおかしく思えてきました。これからも肩の力を抜いて、楽しく子育て

していったらなと思います。でも、きつとまたすぐにイライラしちゃうんでしょうけど。(汗)
(医療事務 山内 加奈子)



診療予約はこちら

電話予約：0799-62-5566 (診療時間内)
ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/> (24時間)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

