



# 健康づくり応援通信 ⑱

健康づくり課 ☎(21) 0267

## 冬のおすすめ「ストレッチ」

寒くなると運動不足になりやすく、体が縮こまったり肩が凝ったりすることにより筋肉も固まりやすくなります。今回は、血行を促進し体が動きやすくなるような冬におすすめのストレッチを紹介します。



高梁スポーツクラブ  
おたひりこ  
太田百合子さん  
(健康運動指導士)

### おしりの筋肉を伸ばすストレッチ

- ①骨盤を立てて座る
  - ②右足の膝を曲げて左足の外側へ交差させる
  - ③伸ばした脚の足首を曲げ足先を上へ向ける
  - ④左肘で右膝を外側から押さえるようにして固定する
  - ⑤上半身を右へひねる
- ※逆も同様に行う



### 背中・肩甲骨周りのストレッチ

- ①手を組んで背中を丸める
- ②顔を下に向ける
- ③組んだ手を体から遠ざける



### 効果的なストレッチを行うためのポイント

- 痛みの出る手前で10～30秒間行いましょう
- はずみをつけず、息を止めないようにしましょう
- 食後1～2時間は避けましょう
- 体調のすぐれないときは休みましょう
- 無理のない程度に行いましょう

※健康運動指導士の派遣事業も実施しています。詳しくは健康づくり課へお問い合わせください。

# 協力隊がゆく ⑳

地域おこし協力隊として赴任してから約1年半がたちました。私は「お茶で高梁を盛り上げた」という志のもと、川上町地頭にお茶の店をオープンする予定で、現在はその改装工事に取り組んでいます。



西原千織 隊員

きながら回ったり跳んだり跳ねたり…。練習を始めてからの1週間は、リズムを覚えるために毎日録音した太鼓とかねの音を聴いて過ごしました。

平成30年7月豪雨災害後、東京都や神奈川県でチャリティーイベントを行いました。日本全国の人がチャリティーグッズを提供してくれたり楽器の演奏を行ってくれたりしたおかげで、多くの義援金を集めることができ本当に感謝しています。昨年11月に行われた川上町高山地区の秋祭りでは「渡り拍子」に参加し、初めて「跳び子」を務めました。黒い羽根を頭に付け、4人1組で太鼓を叩



渡り拍子の衣装



「跳び子」として参加した秋祭り



チャリティーイベントでの篠笛を演奏

私が住んでいた東京都にはこのような郷土芸能が無かったので、「備中神楽」や「渡り拍子」が地元の方々のご尽力により受け継がれていることにとても感動しています。川上町高山地区の皆さんが「跳び子」をやる事を歓迎してくださり、大変貴重な経験をすることができました。ありがとうございました。このような高梁の「宝」が、今後も受け継がれていくことを願っています。

## 在宅医療・介護連携推進事業通信 第41回

### ～医療機関での研修・実習を通して感じたこと～

私は実習を通して、市内の医療機関が地域住民にとって必要不可欠な存在であること、また、医療機関が人手不足の状況であることを実感しました。患者さんとの会話の中で、「先生を信頼して何年もこの病院に通っている。病院が無くなったら困る」という言葉を聞きました。その言葉どおり、医師・看護師と患者が家族のような絆で結ばれている姿を見ることができ、信頼関係が築かれているなと感じました。

しかし一方で、医療機関の人手不足は深刻な状況です。このままでは高梁市から医療が無くなってしまいうような危機感を、多くの医療従事者が感じているようです。少子高齢化が進むこの地域で、住民が主体となり医療機関と連携して医療の存続に取り組むことで、地域包括ケアを推進できるのではないかと考えています。



医療従事者を確保するためには、「地域に根差した医療・看護の魅力」を市内外に周知していくことが必要だと感じています。これからの時代を担う小・中学生や高校生などへ市の医療について伝えることや、市と医療機関とが協力して、住民の方が主体的に取り組むための仕組みをつくることなどが求められています。

そして、私たち吉備国際大学の学生は高梁市で行われているさまざまな活動に参加し、地域のために貢献していく必要があると感じました。



なすこうがい  
那須康貴さん  
(吉備国際大学看護学科4年)

医療連携課 ☎(21) 0304

## 市立高校入試案内

### 松山高校

働きながら学ぶことのできる夜間定時制の高校です。(修業年限4年)

**成人対象特別入学者選抜**

募集人員 普通科・若干名

出願期間・出願先 1月29日(火) 1月31日(木) 正午～午後8時

※郵送の場合は1月31日(木) 午後8時まで

試験日 2月13日(水)

場所 松山高校

**一般入学者選抜**

募集人員 普通科40人から成人対象特別入学者選抜による合格者を除いた人数

出願期間・出願先 3月18日(月) 3月20日(水) 午前9時～午後5時 (3月20日は正午まで)・松山高校

※郵送の場合は3月19日(火) 午後5時まで

試験日 3月22日(金)

場所 松山高校

合格発表 3月27日(水) 午前9時～正午

☎松山高校 ☎(22) 3618

### 宇治高校

不登校傾向のあった生徒や基礎からの学習を望む生徒が、ゆとりと学習できる昼間定時制の高校です。(修業3年以上)

**入学者選抜**

募集人員 普通科・40人

出願期間・出願先 2月26日(火) 2月28日(木) 午前9時～午後5時 (2月28日は正午まで)・宇治高校 (宇治町宇治1686)

※郵送の場合は2月27日(水) 午後5時まで

試験日 3月7日(木)

場所 宇治高校

合格発表 3月15日(金) 午前9時～正午

☎宇治高校 ☎(29) 2004

