



健康づくり応援通信 ⑳

健康づくり課 ☎(21) 0267

タオルを使って体をほぐそう！

今回はタオルを使用した体操を紹介し、寒さで体がこわばったり冷えたりしやすくなるこの時季には、体をほぐし動きやすくなるような体操を行いましょう。



動画で確認



高梁スポーツクラブ
おた ゆりこ
太田 百合子さん
(健康運動指導士)

首・肩の体操

- ①頭の後ろにタオルを掛け、両端をそれぞれ両手で持つ
- ②頭を下にゆっくり向けながら、タオルを下向きに引く



効果的かつ安全に体操を行うために

- 呼吸を止めずに 10～30 秒行いましょう
- 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
- 伸ばす部分、使う部分を意識して行いましょう

お腹まわりの体操

- ①背筋を伸ばして座る
- ②タオルを体の前で少し短めに持つ
- ③大きく息を吸い込んで、息を吐きながら上半身を右にひねる



- ※反対側も行う
- ※お腹を中心に引き込みながら息を吐いて体をひねると、腹筋を鍛えることができる

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

在宅医療・介護連携推進事業通信 第45回

市内医療機関などでの実習を通して感じたこと

高梁中央病院の実習に参加し、患者さんの退院支援について学びました。病院の地域連携室では、退院に向けた支援計画を作成するために、患者さんが入院する前から関わり、自宅に戻る際の問題点などを把握しています。また、多職種が治療の方向性を話し合う「カンファレンス」では、それぞれの職種の考えをまとめたり、患者さんや家族の思いを代弁したりしています。このことから、地域連携室は関係機関を連携させる窓口であり、患者さんが安心して生活できるように病院と地域の橋渡しの役割も担っていることが分かりました。

在宅介護支援センターでの実習では、退院後に自宅で安全に生活できるかを確認するための住宅調査に同行しました。市内には一軒家が多く、それぞれの家で特徴が異なります。患者さんやその家族と一緒に、退院してから自宅で生活するための問題点(段差やトイレ・お風呂など)はどこか、福祉用具や手すりなどをどこに設置すれば良いか、また、自宅での生活を想定して必要なリハビリテーションは何かなどを細かく話し合っていました。



実習の様子

今回の実習を通して、今までは患者さんの疾患ばかりに目が向いていましたが、患者さんの生活背景や思いを理解し、広い視点で見ることの大切さを考えることができました。

医療連携課 ☎(21) 0304

野嶋 京香さん
(吉備国際大学看護学科4年)



高梁知るぶふれ ⑮



知るぶふれは「高梁を知る」と「シルブプレ」(フランス語で「よろしければ」)を掛け合わせた言葉です



光の祭り



サン・ジャン大聖堂



「Explore 備中高梁」

リヨン市はフランスの南東に所在し、パリ市に次いで2番目に学生が多い都市です。2000年もの歴史がある古代の町で、映画や美食の都と呼ばれています。秋には多くのイベントが行われています。毎年10月5日から11月11日までは「栗のヴォーグ」と呼ばれる祭りが行われます。クロワールス広場が遊園地に変装し、子どもたちがメリーゴーラウンドなどのアトラクションを楽しんだり、甘いベニエ(揚げ菓子)を食べたりします。

秋のリヨン市はにぎやかで、学校も休みの日が多いため、観光に行くのにぴったりな季節です。左記の皆さんが文章を作りました。アリサ、フロラ、ケレン、ベリンダ、キャピュシーヌ、エロイズ

高梁市国際交流員のアナイス・ファルジアです。今月号では、平成31年4月に高梁市を来訪した仏リヨン市・アンペール高校からのお便りを紹介します。

リヨン市の秋のイベント

リヨン市はフランスの南東に所在し、パリ市に次いで2番目に学生が多い都市です。2000年もの歴史がある古代の町で、映画や美食の都と呼ばれています。

12月8日には「光の祭り」(ローマトリック教の祭り)が行われます。19世紀に南仏で伝染した赤痢から市民を守ってくれた聖母マリアに感謝する大切な祭りです。町の人々はろうそくを色が塗ってあるグラスの中に入れ、窓際の外側に置いて灯します。しかしながら、現在は信仰の背景を忘れて、ただきれいに飾られた様子を楽しむ人が多いです。私たちが幼い頃は、ヨーグルトのガラス器に飾りを付けていました。その日は町の中心部で多くの催しがあり、教会や多くの建物には光によってさまざまな絵が描かれていてとても美しいです。

協力隊がゆく ④

私は自分が暮らす有漢町で、有漢の自然を知ってもらおうとともに、採れたての山菜などを味わうことができ「山里フェスタ」(NPO法人夢風車うかん主

高梁に移住して3回目の冬を迎えました。私は北海道の出身ですが、高梁の寒さはそれ以上に骨に沁みます。そのため、春を迎えたときのまちの鮮やかさは、都市部では決して感じることできない感動があります。秋の美しさに気付くことができたのは、高梁に移住してきたからです。雑木林の豊かな里山の紅葉を見て、「秋の色ってこんなにきれいだったんだ！」と驚きました。見慣れた人には当たり前のことでも、外からの目で見ると貴重に思えることがあります。そのような視点を伝えていくことも移住者の役割かもしれません。



山の幸がたくさん！



タケノコを採取



土生 裕 隊員

高梁に移住して3回目の冬を迎えました。私は北海道の出身ですが、高梁の寒さはそれ以上に骨に沁みます。そのため、春を迎えたときのまちの鮮やかさは、都市部では決して感じることできない感動があります。秋の美しさに気付くことができたのは、高梁に移住してきたからです。雑木林の豊かな里山の紅葉を見て、「秋の色ってこんなにきれいだったんだ！」と驚きました。見慣れた人には当たり前のことでも、外からの目で見ると貴重に思えることがあります。そのような視点を伝えていくことも移住者の役割かもしれません。

備を開催しています。春・秋と年に2回、山菜収穫や餅つき、野鳥観察、竹飾りづくりなどさまざまな山の営みを体感できる贅沢なイベントです。有漢町にある山の幸をふんだんに使った交流するこの企画は派手なイベントではありませんが、県外からの参加者が毎回あり、有漢の素晴らしさに感激したという感想をいただくことができています。