

ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てばうれしいです！～

毎日の家事活動でフレイルを予防



理学療法士
あおき しゅんや
青木 駿弥

皆さんは新型コロナウイルス感染症の影響で、閉じこもりがちになっていませんか？閉じこもりは「フレイル」のリスクを高めます。「フレイル」とは虚弱や衰弱という意味で、筋力や活動が低下して不健康に陥りやすい状態を指す言葉です。

「フレイル」の予防と対策の3本柱は、運動・栄養・社会参加です。私たち理学療法士の専門分野である運動について言えば、1日あたり5,000歩以上(成人で約3.5km、1時間)歩いている方は「フレイル」のリスクが約半分まで下がると言われています。

それが難しい場合は、床拭きやモップ掛け、風呂掃除などの日常生活動作を8分以上行くと、同様の身体活動量となると言われています。掃除をしながら気持ちよく「フレイル」予防してはいかがでしょうか。

八雲総合病院リハビリテーション室では、病院HP内のリハビリブログで随時情報発信をしています。「フレイル」をはじめ、さまざまな動画も配信していますので、是非ご覧ください。

【問い合わせ先】八雲総合病院 ☎0137-63-2185



外国語指導助手のダンカン先生が退職されました

着任してから3年が経ち、八雲を去る日が来たことを悲しく思います。私はここでの生活を心から楽しみ、登山やサーフィン、山車行列に学校祭など、たくさんの思い出ができました。

また、多くの素晴らしい同僚と一緒に働き、親しい友人もできました。

八雲の子どもたちには、これからも自分のベストを尽くし、英語の学習にも熱心に取り組んでほしいと願っています。

さらに、皆さんにとって英語の授業がわくわくする時間となっていたなら嬉しく思います。

私は八雲の皆さんの優しさ、八雲で過ごした素敵な時間を決して忘れないでしょう。いつか戻ってきて、再び八雲を訪れるつもりです。

今までありがとうございました。



外国語指導助手 **ダンカン・ウッド**



故人への想いを伝えるお手伝い

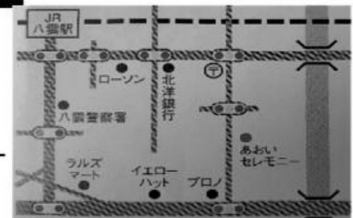
あおいセレモニー 24時間・365日対応

- ・家族葬(50名様までの密葬用ホールあります)
- ・寺院・町内の会館を利用し、ご希望にあわせて様々な宗教形式、無宗教形式の葬儀に対応
- ・専門スタッフに全てお任せください

〒049-3102

北海道二海郡八雲町東町247-1

電話 0137-64-2855・FAX 0137-66-5015



広告