



👉 いろんな筋肉を使っていこう 👈

今回は立ったまま行える体操を行います。胸、背中、下半身と大きな筋肉を使います。いくつかの体操を組み合わせて、自分だけの体操プログラムを作り、日課にするのも良いですね♪

動画で健康体操を
ご覧いただけます



【下半身】

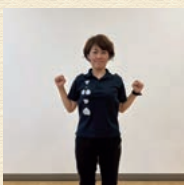


各10回×2～3セット目安
に行ってみましょう♪

真っ直ぐに立ち、そこから1歩前に踏み出す。出した足を戻し、反対側も同様に行う。左右どちらも行う。
※上半身が前に倒れないようにし、つま先より膝が前に出ないようにする。

肩幅くらいに足を開き、小さな椅子に腰をかけるようにお尻をおろす。
※つま先より膝が前に出ないようにする。

【背中】



腕を上あげる。肘を背骨に引き寄せるように下までおろす。
※背中を意識しながら行いましょう。

【胸】



両手を広げ、扉を閉じるように両手を閉じる。
※肘まで近付けるように閉じ、大きく開いたり、閉じたりしましょう。

病院コラム 医療の現場から

災害で避難しない現状

防災士 手術室看護師 濱 貴彦



災害で亡くなる方の多くは、地震や大雨そのものではなく、その後に起こる二次災害によって命を落としています。

二次災害とは、地震後の津波や火災、大雨後の河川氾濫や土砂崩れなどを指します。東日本大震災では、地震発生から津波到達まで最短で約15分、この間に避難行動ができていれば助かった命はもっと多かったはず。また大雨災害では、「避難指示が出ていても避難せず、逃げ遅れた」ことが死につながる原因の大半を占めています。

つまり、多くの災害では二次災害発生までに避難できる時間がありながら、そうしなかったことから命を落とすという現実があります。避難しない多くの理由は「まさか」です。

東日本大震災の被災者は「黒い津波を見た」「車が流されるのを見た」「家が流れていった」など、「まさか」を感じて初めて「非常スイッチ」が入り避難していますが、その時点ですでに命は危険です。切迫した状態での避難では、考える余裕はありません。火災で、内開きの非常口ドアを押し続けて引くことができず亡くなられた、という事例からも、命が切迫した状態では冷静に行動できないことが分かります。

「非常スイッチ」を入れて早期に安全に避難するためには…以下のことが大切です。

●避難のルールを数値化する

例えば、「震度4以上で避難する」や「河川の水位が7割で避難する」などと決めておいて避難します。知識より数値が優先です。特に、お子様・年配の方がいるご家庭は早めに行動することが重要です。

●避難する際、ほかの人に伝えるには二次災害を想像させる言葉を使う

例えば、「地震後は必ず火災が起きるから一旦避難しよう」や「道が川のようになり避難できなくなるから避難しよう」などのように周囲に呼びかけます。周囲の人が避難していなくても率先して行動し、声をかけてください。

これらを決めておくことで、何も起きなくても避難の練習になります。自分、家族、地域を二次災害から守りましょう。

国土交通省ホームページ(QRコード)から河川の水位情報が確認できます。一度確認して避難指示前に避難しましょう

