

# 新冠町の 医療と福祉の情報誌

## わ WA ・ 輪 ・ WA!!

特集 正しい手洗いをやってみよう！

にいかっぶん放浪記 シリーズ7

・新しい医師のご紹介

・ちょこっとトレーニング

～ウォーキングのススメ～

・医療・介護スタッフ

に聞いた！

・医学辞典

・健康KOMO'sキッチン

「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。>

2020年7月

第8号

作：特別養護老人ホームおうるの郷 江村 初江 氏



# 正しい手洗いをやってみよう！

		雑菌の数
①	手洗い前	約 1,000,000 個
②	流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個(1%)
③	石けんで 10 秒こすり、その後流水で 15 秒手洗い	約数百個(0.01%)
④	③を 2 回繰り返す	約数個(0.0001%)

感染症対策の方法として手洗いがとても注目されています！

左の表のように手洗いの前後では、手の雑菌の数が大きく変わります！

正しく手洗いを行って感染症予防に取り組みましょう！！



## 手洗いのやり方

**1**

爪を短く切る、時計などは外しておく  
流水でよく手を濡らす

**2**

石けんをつけ、手のひら・手の甲をよくこする

**3**

指先、爪の間を反対の手のひらの上でこする

**4**

指の間を両手を組むようにしてこすり洗う

**5**

親指を反対の手のひらでねじるように洗う

**6**

手首を反対の手でねじるように洗う

**7**

流水で十分に洗い流す

**8**

乾いたタオルやペーパータオルで水分をしっかりとふき取る

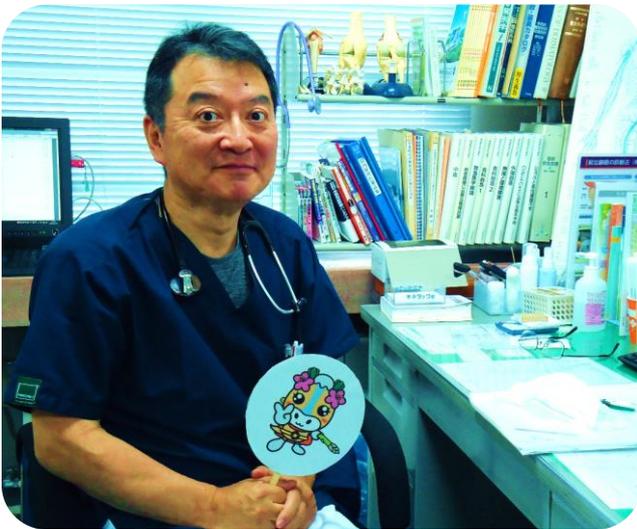
①～⑦を約 30 秒程かけて行います。誕生日の歌やどんぐりころころ、ぞうさんなどを 2 回繰り返すとちょうど良い時間になります。

⑧でタオルを使う際には、共用のタオルを使ったり濡れたタオルを使ったりすると菌を増殖させる危険があるので注意しましょう。

# 新

## にいかっぶん放浪記 シリーズ7 しい医師のご紹介!

新冠町立国民健康保険診療所に新しく勤務している佐藤医師にインタビューしてきたよ!



新冠町立国民健康保険診療所

さとう よしあき  
医師 佐藤 兆昭

### ご出身はどちらですか?

新冠町から日高山脈を越えたところにある帯広市です。

### 診療科何ですか?

内科です。お気軽にご相談ください。

### ご趣味は何ですか?

読書、特に歴史の本を読むことです。あと、ハイキングが好きです。

### なぜ医師になったのですか?

幼少期に近所のお医者さんにあこがれて、その時のような先生になろうと思いました。

### 町民の方へ一言お願いします!

地域医療が充実するよう頑張ります! 町民の皆様、どうぞよろしく願いいたします!!

【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



# ちよこっとトレーニング ウォーキングのススメ

## ウォーキングとは・・・

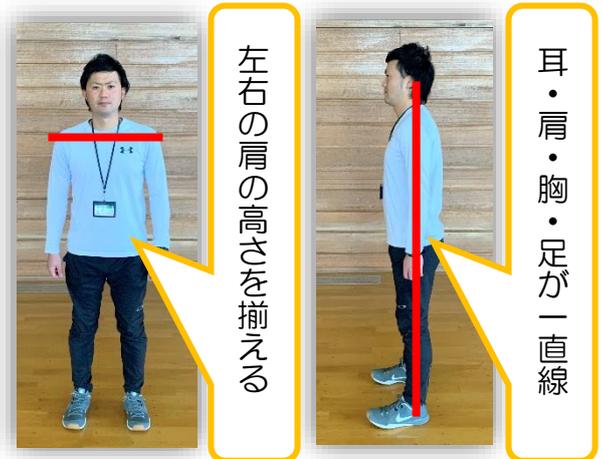
日常生活の歩き方や散歩とは異なり、“健康のため”という目的をもって行う歩きをウォーキングと言います。ウォーキングは道具や環境を必要とせず、「いつでも」・「どこでも」行うことができる最も手軽な運動です。

有酸素運動の代表的な運動で、主に体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的です。またウォーキングを一定時間続けることで“セロトニン”という神経伝達物質が分泌され、リラックス効果が期待できます。

## ウォーキングの基本

ウォーキングの基本は“立つ姿勢”です。身体を中心軸である“体幹”を意識して美しく立つことで、全身の筋肉に程よい緊張感が生まれます。

- 肩の力を抜いて左右の肩の高さを揃える
- あごを軽く引いて背筋を伸ばす  
(横から見ると耳・肩・胸・足が一直線になる)



正しい姿勢をキープしつつ、身体の使い方を意識しながら歩くことで、歩幅や腕の振りが大きくなり、身体を大きく使うことができます。

- 正しい姿勢を意識する
- 目線は10～15m先をみる
- 足は進行方向へまっすぐ踏み出す
- 必ず踵から着地する
- 重心は踵からつま先へ、無理なく移動する
- 腕は前後に大きく振る
- 歩幅の理想はご自身の身長の45～50%

ポイント：踵から着地する歩き方は、足裏全体を使います。それにより、足裏の血行が促進され、むくみの解消も期待できます。



## ノルディックウォーキングのご紹介

ノルディックウォーキングとは、2本の専用ポールを使って身体全体を使って歩行するスポーツです。日本でも取り入れやすい健康志向の運動として注目され、年々愛好者が増えております。ノルディックウォーキングは、年齢性別問わず全身の筋肉を無理なく強化することができ、運動不足解消や健康増進に最適な有酸素運動です。

また、通常のウォーキングよりもカロリー消費量が高く、ポールを使用することで姿勢改善にも効果が期待できます。



## ウォーキングコースのご紹介

総合型地域スポーツクラブ（NI・SPO）が発行した、町内のウォーキングコースを掲載している「にいかっぴウォーカー」の中から今回は下記3コースを紹介します。

ご自身の体力に合わせてチャレンジしてみてください！

### レ・コードパークコース (ショートコース)



レ・コードパークの外周を1周する約670mのコース。初心者の方はまずはここからチャレンジ！

### 海岸コース (ロングコース)



広大に広がる太平洋を見ながら海岸沿いを歩く約3kmのコース。波の音を聞きながら気分もリフレッシュ！

### 温泉コース (体力自慢コース)



レ・コードパークから新冠温泉までの往復約4kmのコース。きつい登り坂を越えて見える新冠の風景を楽しもう！

## ウォーキング時の注意点

- ・体調や体力に合わせて“マイペース”で行いましょう
- ・体調（発熱・風邪など）が良くないとき、天候の悪い日は無理に行わないようにしましょう
- ・運動の前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう
- ・適度な水分補給を心がけましょう
- ・屋外を歩く際には思わぬ事故や怪我に注意しましょう

※感染症予防のため、ウォーキングを行う際には屋外であっても、他の方との距離をとり（約2m程あけましょう）、1人または少人数での実施をおススメします。

※マスクを着用しての運動は、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。息苦しさを感じた場合には、マスクを外す・休憩を取るなど無理をせずに運動しましょう。

町民センターでは、ノルディックポールの貸出（無料）を行っております。  
貸出の希望やウォーキングについてのご質問は、

**町民センター（☎47-2106）までお問い合わせください**

※貸出の際に使用方法等をご説明いたします。

【担当】新冠町教育委員会 社会教育課 体育青少年係 西條 拓郎

新冠町で活躍する  
医療・介護スタッフに聞いた

# この仕事をして 嬉しかった・楽しかった瞬間



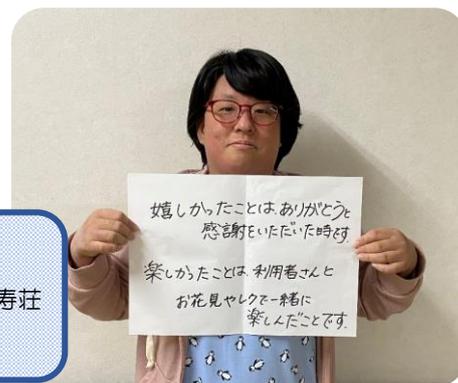
**柳澤 沙織**

新冠町地域包括支援センター  
(保健師)



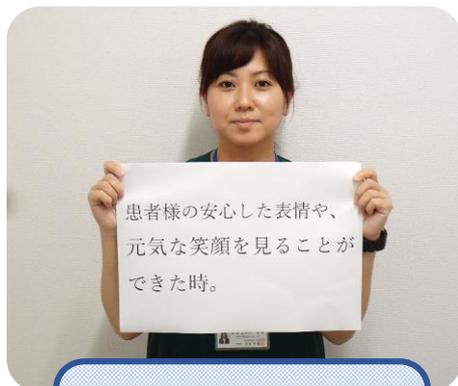
**福司 哲也**

特別養護老人ホームおうるの郷  
(介護職員)



**山本 由貴**

新冠町立特別養護老人ホーム患寿荘  
(介護職員)



**清川 亜美**

新冠町立国民健康保険診療所  
(看護師)



**三宅 菜穂子**

グループホーム「ゆーあい天馬」  
(介護主任)



**鬼海 将悟・石谷 恵美子**

新冠町デイサービスセンター  
(介護職員)

## ☆私たちと一緒に働いてみませんか！☆

全国的に介護人材が不足しており、もちろん新冠町でも非常に深刻な問題となっています。職員不足のため利用者の受け入れ制限等にならないよう、今後も必要なサービスが受けられるよう介護人材の確保が急務となっています。

介護の仕事は「できなくなったことへのお手伝い」であり、「ありがとう」があふれる人同士の触れ合いの場所でもあります。素敵な職員さんたちと一緒に働いてみませんか？

事業所によって勤務時間や内容等を柔軟に対応できる場合もあります。また、未経験者歓迎や働きながら資格が取れる事業所もあります。

～詳しくは各事業所へお問い合わせください。～



今回のテーマは・・・

# 過活動膀胱

監修：新冠町立国民健康保険診療所

トイレが近くて困る・・・それを「歳をとれば仕方ない」とあきらめていませんか？  
それは「過活動膀胱」という病気かもしれません・・・

## 過活動膀胱のしくみとは？

過活動膀胱とは膀胱が勝手に収縮してしまい、尿が十分にたまっていないうちに、急に我慢できない尿意が起こる病気です。



## 原因は男女で異なります

高齢男性で多い原因は前立腺肥大症です。前立腺の肥大により尿が出にくい状態が続くと膀胱が過敏に働くようになります。

高齢女性では骨盤底筋のトラブルです。出産や加齢によって、子宮・膀胱・尿道などを支えている骨盤底筋と呼ばれる筋肉が弱くなることで膀胱が異常に収縮してしまいます。



## どんな症状になる？

- ①昼間頻尿・・・日中に8回以上トイレに行く症状。
- ②夜間頻尿・・・夜中に1回以上、おしっこのために起きたりする症状。
- ③尿意切迫感・・・突然トイレに行きたくなり、我慢することが難しい症状。

## そんな町民の皆様に朗報です!!

新冠国保診療所では、令和2年4月より札幌市「三樹会病院（泌尿器科専門病院）」の医師にお越しいただき、泌尿器外来を開設中です。排尿に関する症状でお悩みの方はぜひ、ご相談ください。（毎月、半日診療を4日間開設しています）

### 泌尿器外来 診療日のご案内

7月21日（火）  
14：00～16：30（最終受付）  
7月22日（水）  
9：00～11：30（最終受付）

8月以降の診療日については診療所にお問い合わせください。

TEL：0146-47-2411

【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓





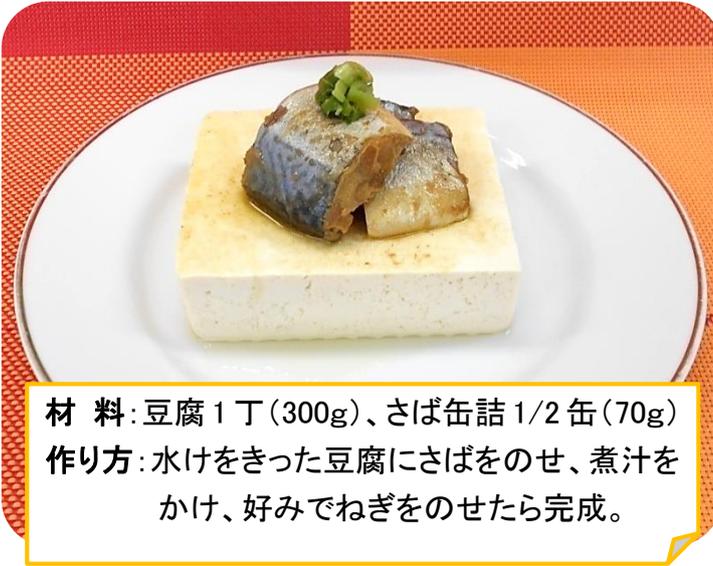
管理栄養士 小森 千聡の

# 健康 KOMO'S キッチン



やわらかくて食べやすい

## さばやっこ ~豆腐とさば缶を使ったかんたん料理



材 料: 豆腐 1丁 (300g)、さば缶詰 1/2 缶 (70g)  
作り方: 水けをきった豆腐にさばをのせ、煮汁を  
かけ、好みてねぎをのせたら完成。

★豆腐とさばにはたんぱく質が豊富  
筋肉量の維持・増加、免疫力アップ  
が期待できます！

たんぱく質の他にも、  
☆豆腐にはカルシウムが豊富  
☆魚の缶詰(さば、さんま、いわし等)には  
ビタミン D、カルシウム、DHA、EPA が豊富  
骨の強化、動脈硬化、認知症の予防  
が期待できます！

### 《さばに変えて免疫力アップ食材》

保存のきくツナ缶で



ツナ + ドレッシング  
~DHA、EPA で認知症予防

しっかり味のおそうざい



きんぴらごぼう  
のせても、豆腐と和えても○  
~食物せんいで腸内環境が整う

やわらかくて食べやすい



サラダチキン + 黒こしょう  
~低脂肪で高たんぱく質

【担当】新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 小森 千聡

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA!!」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

みなさんは最近“笑って”いますか？ 人と会う機会が減り、笑うことが減ったという方が多いと思います。

人間は「笑う」と体内の“NK細胞”が活発になり、体内の悪い物質をやっつけて、免疫力を高めてくれるといわれています。

ぜひ自宅でもたくさん笑っていただきたいですが、なかなか1人では笑うことが難しい・・・そんなときは「わっはっは」と声を出すだけでも効果があるそうです。消毒やマスクなど外からの感染症予防も大切ですが、身体の中からも予防していきたいですね。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護支援係 白鳥 伸太郎