

こんにちは

保健師です



岡本叔子です

## 冬の運動不足解消で メタボを予防しましょう

冬に太りやすくなる原因として、寒くて外に出るのが億劫になり運動不足になりがちになること、食べ過ぎが重なることなどが考えられます。そのままではメタボにもつながってしまいます。

ただ冬は日も短く、夏は歩けた時間も暗くなってしまい、雪や路面の凍結による転倒などの危険もあります。氷点下が続く北海道では室内でいつでもできるような運動が運動不足解消につながるかもしれません。

室内でできる簡単な運動をご紹介しますので、ぜひやってみてください。

### その1 踏み台昇降

- ① 踏み台に足の裏全体をつけて片足を乗せる。
  - ② もう片方の足も同様に乗せる。
  - ③ 最初に乗せた足から順に踏み台から下ろす。
  - ④ 降りたときに一度、その場で足踏みをする。
  - ⑤ ①～④を3分間繰り返す。
- ※踏み台の代わりに階段の一番下や電話帳などを利用してもいいです。

### その2 スクワット



- ① 肩幅に開いた足をハの字に開き、背筋をのびし、両腕を前に伸ばす。
- ② つま先と膝が同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間で椅子に座るよううに膝を曲げ、1秒間姿勢を保持する。
- ③ 3秒間で元の姿勢に戻す。
- ④ ①～③を20回繰り返す。

※膝がつま先より前に出ないようにする。  
※下を向かないようにする。  
※難しいと感じる人は、無理のない範囲で腰をおろしましょう。

### その3 ラジオ体操



人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動の組み合わせで作られているというラジオ体操です。ひとつひとつの動作を大きくしっかりと行ってみましょう。

しっかり行えば消費カロリーは意外と高く、同じ時間運動をしたとして速歩と同じ消費カロリーです。  
室内でできる運動を生活に取り入れて、冬の運動不足を解消しメタボを予防しましょう！

### ■冬の運動の注意点

冬の運動をする場合は、次の項目に注意し運動をしてください。

- ・急に寒い屋外に出ない。玄関で身支度やウオーミングアップなどを行う。
- ・上着を工夫する。体温が逃げやすい、頭部、首、二の腕の後ろ、ヒザの後ろなどは保温をする。ニットの帽子、ハインネックのシャツ、下着は二の腕も覆う袖の長いもの、ハイソックスやヒザのサポーター、など。
- ・ウオーミングアップは念入りに。ストレッチなどで丁寧に筋肉や関節を軟らかくしておく。
- ・靴下が厚くなるが靴はサイズが合うものを。
- ・きちんと食事して体温をアップ。特に朝食を抜かない。
- ・水分摂取も心がける。
- ・肌をさすって温め肌の収縮を防ぎ、日頃からのスキンケアで皮膚の乾燥をふせぐ。

これらを意識して、冬でも安全に運動し、ウインタースポーツも楽しみたいたいですね。



すべては村びとのために  
**村びと紹介**  
 No.7

影山 孝さん  
 (字中央)

郷土芸能 青巖太鼓を  
 今に伝え続ける

ふるさと祭りなど村のイベントで定番の力強く響き渡る「青巖太鼓」。

その指導を続けている影山さんにお話を伺った。

影山さんは、昭和32年に東山郵便局で採用され、その後は西達布郵便局、上士別郵便局、風連郵便局と異動しながら、昭和59年に占冠郵便局に局長としてこの村に赴任した。



青巖太鼓クラブは昭和61年に誕生しているが、影山さんの太鼓歴はその以前に遡る。「太鼓がとにかく好きだから」と、東山郵便局で働いていた時から、盆踊りには太鼓をたたき、上士別にいたときに、「宝来太鼓」というのをつくって、指導や作曲をしていたそう。そのような太鼓文化のなかった村で太鼓クラブを立ち上げた。

大事に保管されていた当時の様子の写真や新聞記事などを見

せてくれた。作曲では鶴川の清流など占冠の情景を浮かべながら作るという。練習を重ね音が一つになった時は何とも言えない醍醐味があること、交流から昨年の太鼓フェスティバル開催につながったこと、さらに、太鼓の種類や作り方まで幅広く持っている知識からも、太鼓の魅力や太鼓への情熱が伝わってくる。

影山さんは、太鼓の指導はもちろん、作曲や披露する内容を考え、配置や衣装までトータルで担うプロデューサーのよう

最後に、卒業する子には必ず盆踊りのたたき方を教えるという。それは、いつか村外で就職したり結婚したりしても、その町に盆踊りの太鼓たたきが不足しているから、その時にはぜひ勇気を持ってたたけることを伝えて、地域の中でたたいてほしいという願いからだ。地域に入ることの大切さも忘れない。「いつかは絶対役に立つから」と盆踊りの太鼓たたきを教え送り出すのである。

もし、影山さんが占冠郵便局に赴任していなければ、この素晴らしい郷土芸能は生まれていなかったかもしれない。郷土芸能の保存・継承として、太鼓の張り替えやビデオ撮影が行われた。影山さんの太鼓への熱い思いと共に、郷土芸能青巖太鼓を大切に継承していかねばならない。

ご存知ですか？  
 こんな情報・制度

村の子育て支援「高校生までの医療費無料」  
 で、子育てを強力サポート！

村では、高校生までの医療費を助成する「占冠村子育て支援医療費助成制度」があります。(平成27年度より、対象者を中学生から高校生まで拡大しました。) その助成内容は、多くの市町村が北海道の乳幼児等医療費助成事業を基準としているのに対して、村はその基準を上回る村独自の助成を行っています。

	給付対象範囲	所得制限	自己負担
北海道	就学前：入院及び通院 小学生：入院	児童手当に準拠	◆3歳未満児及び市町村民税非課税世帯：初診時一部負担金(初診時のみ、医科580円・歯科510円を負担) ◆市町村民税課税世帯の3歳以上児：総医療費の1割
占冠村	高校生：入院及び通院	なし	なし(全額助成)

高校生までに係る医療費(入院、通院、歯科、調剤等にかかった健康保険適用分の医療費自己負担分)が無料となります。(基本利用料及び食事療養費、付加給付等は除く。)

安心して子育てをしていただけるよう、病気にかかりやすい乳幼児期からスポーツ等怪我が多くなる高校生までの医療費を強力にサポートします。

■問い合わせ 保健福祉課国保医療担当  
 電話 56-2122