

町長コラム 第166号

マスク着用の考え方を見直し

これまで、政府の新型コロナウイルス感染症対策本部は、マスクの着用について、『屋外では原則不要』『屋内では原則着用』としていたものを、3月13日から『個人の判断』に委ねることとしています。

ただし、以下の場面では、引き続きマスクの着用が推奨されます。

- (1)医療機関受診時
 - (2)医療機関や高齢者施設などの訪問時
 - (3)通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗車する時
 - (4)感染症流行期に重症化リスクの高いかたが混雑した場所に行く時
 - (5)症状があるかた、検査で陽性のかた、同居家族に陽性者がいるかたは外出を控え、通院などでやむを得ず外出する時には、人混みは避け、マスクを着用
- 3年あまり、外出時はマスクを着用して過ごしてきたため、『個人の判断』と言われても、急には外せないかもしれませんね。

世論調査によると、マスクの着用について、半数が「必要なときだけ着きたい」と回答。15%が「できるだけ着けたくない」という結果を公表しました。しばらくは回りの状況を見て判断することとなり、

マスクを持ち歩くようになると思います。

しかし、政府が3月13日から『マスクの着用は個人の判断』とした以上、マスクをしていないかたに注意などをすることはできませんよね。

役場でも、会議などではマスクの着用をお願いしてきましたが、これからは、接客する職員は住民のかたが不快な思いをしないよう適切に対応していきたいと思っています。

また、政府は5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行する方針を決めました。医療費の負担や受診方法なども今後示されてくると思います。

新型コロナウイルスワクチン接種は、3月末で一旦終了します。接種を希望するかたは、お早めに予約をお願いします。

なお、今後のワクチン接種については、3月上旬に政府より何らかの方針が示されます。決まりましたら、適切に周知します。

感染は、まだ続いています。これからは、『個人の判断』となりますが、感染リスクの高い場所では、対策をして過ごしましょう。

令和4年度 第3回 遺跡の森 映画劇場



上映作品『お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方』

- ▶開催日 3月18日(土)
- ▶時間 午後1時30分～(開場：午後1時～)
- ▶場所 美里町遺跡の森館ホール
- ▶定員 566名(先着順)
- ▶入場料 無料

今回上映する映画『お終活 熟春！人生、百年時代の過ごし方』は、人生百年時代と言われる今、定年後に訪れる「熟年の青春＝熟春(じゅくしゅん)」を明るく迎えるために人生整理に動き出す家族の騒動をコミカルに描いた「笑って」「泣けて」「役に立つ」ヒューマンコメディです。

主題歌には財津和夫「切手のないおくりもの」、挿入歌にはチューリップの名曲が使用され、往年の名曲が本編を彩ります。出演：水野勝、橋爪功、高畑淳子など(上映時間113分)

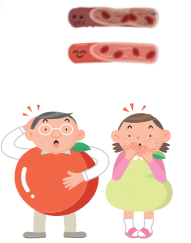
多くの皆さまのご来場をお待ちしています。

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係(コミュニティセンター内) ☎76-3431

保健センターだより ☎76-2855

「脂質異常症」 あなたの血液、ドロドロになっていませんか？

脂質は、炭水化物やタンパク質と並び、体内でエネルギー源となる大切な栄養素です。私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増えすぎると、血液はドロドロになります。ドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。脂質異常症は、特に目立った症状がありません。放置しておくと、心臓病や脳卒中などを引き起こしやすくなります。そうならないよう、生活習慣を見直しましょう。



運動をしよう！ 脂肪を燃やす、または燃やしやすくする効果があります

脂肪は、酸素がないと燃えないため、有酸素運動が効果的です。加えて、筋トレを行うと脂肪燃焼効果がアップします。筋肉量が増えると、たくさんの脂肪を燃やすことができるのです。



ウォーキング習慣のあるかた

- ◆週に2～3日、筋トレをしよう
- ◆坂道や階段のあるコースにしよう
- ◆早歩きを加えてみよう
- ◆歩幅を大きくする区間をつくろう

これから運動を始めるかた

- ◆帰り道は遠回りしよう
- ◆少し遠くの駐車場に止めよう
- ◆片足立ちをしてみよう
- ◆掃除などで体を動かそう



運動前や運動後には、ストレッチを行いましょう。筋肉の緊張を和らげてケガ予防、血液循環を改善し疲労回復、柔軟性を高めて腰痛や肩こり、関節の痛みを防止することができます。

禁煙をしよう！ HDL(善玉)コレステロール値が改善します



喫煙は、インスリンの分泌や作用を低下させ、血糖値を上げてしまうほか、酸素不足により血管を傷つけ老化させます。また、LDL(悪玉)コレステロールが酸化することで、より動脈硬化を促進させる作用が強くなり、HDL(善玉)コレステロール値が低下します。



吸いたくなった時の行動を変えることが重要です。お水やお茶を飲んだり、ガムを噛んだりするほか、酒席を控える、軽い運動をするなども効果的です。意思だけではなく、医師の力も借りてみましょう。

体内のリズムを整えよう！ 睡眠の質を高めることも必要です

不規則な生活やストレスが重なって体内のリズムが崩れると、睡眠障害が起き、食欲を刺激するホルモンの分泌が促進されます。反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が減少するため、いくら食べても満足感を得にくく、体重増加につながるのです。その結果、高血糖や脂質異常症、高血圧などが起こりやすくなります。



朝は十分な日光を浴びる、食事は規則正しくとる、日中はしっかり活動するなどにより、睡眠時に分泌されるホルモン(メラトニン)が夜間に十分放出され、質の高い睡眠が期待できます。

朝

- ◆毎日、同じ時刻に起床
- ◆朝の光で体内時計をリセット
- ◆朝食で脳のエネルギーを補給

昼

- ◆短時間(20～30分)の昼寝で作業効率アップ
- ◆日中になるべく体を動かす

夜

- ◆ぬるめのお風呂でリラックス
- ◆寝酒はさける
- ◆夜ふかしはしない