



キムラの四季 ~桜~

2021年春 第35号

朝夕の肌寒い中にも、春の陽気を感じ始めた今日この頃。

皆様方、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種、やっと始まりましたね。しかし全国民が接種完了するには未だ時間がかかりそうです。このように自粛が長くなると「筋力・筋量の低下」「歩行速度の低下」「認知機能の低下」を招きます。今号は、スポーツ庁のホームページから抜粋した日常の運動についてご紹介いたします。



©2010熊本県くまモン

Withコロナ時代の運動不足による健康二次被害を予防するために

最近、こんな事ありませんか？？

《高齢者の方向け》

- ✓ 散歩や買い物などの外出が減り、歩くスピードが以前より遅くなった
- ✓ 他の人との交流が減った（週一回未満）
- ✓ 買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ✓ 他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になる



健康な高齢者が、2週間家にこもりきりになると、脚の筋肉量が3.7%減少したとの報告も！約4年弱の老化に相当します。

《テレワークで座位時間が増えた方向け》

- ✓ 時差出勤やテレワークの頻度が増え、出社することが減った
- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし。腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち



座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%高まるともいわれています。

感染をしっかりと予防しながら、人との交流&体を動かそう！！

◎WHOは、成人に150分/週以上の中強度（軽く息が弾む程度）の活動を推奨しています。

◎65歳以上の方の1日当たりの目標は、男性7000歩、女性6000歩です。

日常生活の変化を確認しつつ、無理せず少しづつ体を動かす機会を増やしましょう。

直接会えない場合は、パソコンやスマホのテレビ電話等でつながりを保ちましょう。

生活の中で動くことを意識しましょう。



病気の痛みなどがある方は無理をしないでください

ストーマ装具メーカー情報誌のご紹介

コロナ禍で、患者会やセミナー（説明会）も中止が相次いでいる中において、ストーマ装具メーカーも「どのようにしたら、オストメイトの皆様へ情報が届くだろうか？」と色々工夫をしています。その1つに「**情報誌（会報誌）の発行**」「**デジタル動画配信**」があります。参考になる事柄もありそうですので、ご覧になってみてはいかがでしょうか？各社とも、ご使用のメーカーに関わらず、登録（購読）が可能で無料です。

やってみよう!

Shu

(株) ホリスター 情報誌「**まごころ**」

(ダンサク) LINEの公式アカウントもあります。友達登録を！

コロプラス (株) 情報誌 **ゆうじん | 結人**

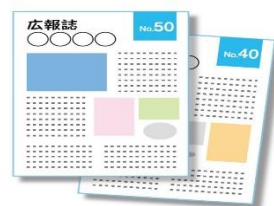
体験談やWOCナースからのアドバイス欄もあり
障がい者サポートへの支援&サポートも

コンバテックジャパン (株) **コンバテッククラブ | me+**

使い方の動画やメールマガジンが充実。会報誌はありません。

アルケア (株) 情報誌「**向日葵（ひまわり）**」

身近な生活に寄り添った内容が多いです



その他、**イーキンジャパン**はYoutubeで動画配信などされています。

お客様へお願い

木村医療器（株）から分社して20年余り。有難いことに、県内外の約2,000名強のオストメイト様をはじめ、さまざまなご病気で特別な医療用具を使用せざるを得ない方、またそのご家族や受け入れ先ご施設から、毎日ご注文やお問い合わせをお受けしております。その中で、**同姓同名・漢字が同じで読みが違う方・同じ町の同じ姓等々、間違いやすいお名前の方が複数**おられます。「長年の付き合いだから判るだろう」とおっしゃる方も多いのですが、前述の理由から、**お電話の際は必ずフルネーム**でお申し付けいただきますようお願い申し上げます。（ご来店の際も同様です。）



見積依頼
&注文は
お早めに

ストーマショップ
有限会社キムラ

〒860-0834

熊本市南区江越2丁目1番18号

TEL:096-334-0700 FAX:096-334-0710

○営業時間/AM:9:00~PM5:00

○定休日/土・日・祝祭日

熊本 ストーマ キムラ



☆ホームページもご覧ください☆