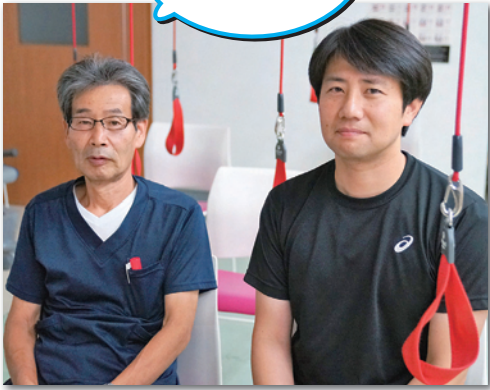


キーワードは  
『動くこと』です。



須貝 弘夫 先生(左)  
須貝 弘和 先生(右)

# いきいき健康アドバイス

**みんなを元気に!**

## … 全身を使った運動を …

今回は『須貝接骨院』と『リハビリデイサービスすがい』の、須貝先生お二人に、お話をうかがいました。  
親子で治療や運動指導にあたられています。

### 接骨院のお仕事とは

**骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷**などの損傷に対して、例えばズレた骨を元の位置に戻すとか、固定するなどしながら、人の持つ治療能力を最大限に発揮させる治療を行います。  
『柔道整復師』という国家資格が必要です。

### 介護予防のお仕事も

**平成18年**から取り組んでいます。介護予防の講義を各公民館などで行っており、現在まで103回を数えます。24年からは町からの委託も受けて、来院による機能回復訓練をしながらの運動指導も行っていきます。

### 治療で特に多い症状は

**昔**も今も、膝や腰の痛みで来られる方が多いです。

労働と運動は違います。同じ作業の繰り返しは、同じ筋肉しか使わないことや関節疲労などにより、障害が現れやすくなります。日頃から全身を使った運動を心がけましょう。常に姿勢を正して生活することも大事です。

### 子どもたちの様子は

**最近**はスポーツで怪我をする子が増えています。

幼い頃から一つの競

技だけに励むと、体のつくりが偏りが生じることもあるので、怪我をしやすくなるのかも

しれません。なるべく多くのスポーツを経験することが望まれます。また、練習内容が過度になっていることも要因の一つではないでしょうか。

### 子どものスポーツで

**気を付けたいことは**子どもは体に異変を感じても口に出不さないことが多いので、大人が早めに気づいてあげることが大切です。

子どもはすぐ治ると思われがちですが、そんなことはありません。保護者には練習を休ませる勇気も必要です。

### 元気を保つ秘訣は

**体を動かさなくなる**のが老いの始まり。キーワードは『動くこと』、とにかく動くことです。

体力が衰えると動くのが億劫になり、さ

らに動けなくなり、家にこもると認知症にもなりがちです。

老いにより歩けなくなった足も、適切な治療と運動で改善しますので、年だからと、あきらめないでください。

### 町や議会に望むこと

**人口減少対策**に徹底して取り組んでいただきたいです。空き家が目立ち、ひとが居なくなるのはとても寂しいものですね。

### 取材を終えて

動く人と動かない人では健康維持に大きな差が出るということです。介護予防運動に男性の参加が少ないことを、お二人の先生も心配しておられました。



(石川・佐々木)

### 編集後記

9月の定例会では、来年の予算を考えるために、去年のお金の使われ方を詳しく調べて確認します。

とくに去年は大雪だったために、除雪にかかったお金が当初の計画をはるかに超えてしまいました。今年夏は、例年がない水不足と、洪水や崖崩れが日本各地で起こりました。猛暑や大雨なども、被害が出れば人の生活を大きく狂わせてしまうとともに、お金の使い道をも大きく変えてしまいます。

自分も、いざという時のために、日頃からあまりムダ使いたくないように心掛けたいものです。

(佐々木)

### 広報委員

- 委員長 奥山 勝吉
- 副委員長・編集長 佐々木 誠司
- 委員 石川 重二
- 委員 菅原 俊一
- 委員 渡部 善美
- 印刷 (有)梅津印刷



お手持ちのパソコンやスマホ等で議会中継をご覧いただけます。録画でもご覧いただけます。

議会だよりのご意見・ご感想などを議会事務局までお寄せください。