

人のうごき

令和6年12月～令和7年1月中の掲載希望届出分

おたんじょう

相坂 遙人 <small>はると</small> くん	(圭介・志保)	北町
神永 皇磨 <small>こうま</small> くん	(武月・葉月)	栄町

おくやみ

檜谷 浩之 <small>ひろ</small> さん	77歳	港町
入江 龍彦 <small>りゅうげん</small> さん	80歳	幸町
堤 哲子 <small>てい</small> さん	86歳	栄町
宮川 英夫 <small>ひでお</small> さん	82歳	幸町
島 武光 <small>たけみつ</small> さん	72歳	栄町
金谷 道雄 <small>みちお</small> さん	88歳	港町
浦谷 サキ <small>さき</small> さん	95歳	栄町
更科 弘 <small>ひろ</small> さん	85歳	南2の3
角田 幸一 <small>ゆきいち</small> さん	86歳	幸町
伊藤 シメ <small>しめ</small> さん	95歳	南町
高木 守 <small>まもる</small> さん	80歳	幸町
村上 秋雄 <small>あきお</small> さん	72歳	港町
森 正子 <small>まさこ</small> さん	95歳	栄町
梅田 久男 <small>ひさお</small> さん	75歳	幸町
金丸 るり子 <small>るりこ</small> さん	95歳	北2の1
岩佐 朋弥 <small>ともや</small> さん	48歳	幸町
榊原 ふみ子 <small>ふみこ</small> さん	82歳	南大通6
網野 敏美 <small>みづみ</small> さん	73歳	幸町
水上 和子 <small>わかつこ</small> さん	90歳	南町
江下 未光 <small>みみつ</small> さん	75歳	栄町
有澤 薫 <small>かおる</small> さん	69歳	幸町
伊藤 華子 <small>かち</small> さん	87歳	南5の4
阿部 富夫 <small>とみお</small> さん	75歳	幸町



Dr. 佐々尾の健康カルテ

冬は外に出る機会が少なくなることもあり運動不足になりがちです。運動不足が続くと体が硬くなった気がする方も多いかもしれません。実は、体の柔らかさと認知症には関係があることをご存知でしょうか？

最近の研究では、体の柔軟性を高めることが認知機能の維持に役立つ可能性が示されています。特に、ストレッチやヨガのような柔軟性を向上させる運動が、脳の健康に良い影響を与えるとされています。つまり、柔軟な体が脳を助けると言えます。体を柔らかく保つと、全身の血流がスムーズになります。これは脳への酸素や栄養の供給を促進し、認知機能の低下を防ぐ一因となると考えられています。また、運動をすることで自律神経のバランスが整い、ストレスや不安が軽減されることも認知症予防に繋がると言われています。他のある研究では、高齢者が週に数回ヨガやストレッチを行うことで注意力や記憶力が向上したことが報告されています。さらに、これらの運動は前頭葉の働きを刺激し、脳の健康をサポートすることが期待されています。

朝起きた後、体をほぐす軽いストレッチを5分でも行うことで血流を促進できます。睡眠中は身体をほとんど動かさないので筋肉や関節が硬くなっています。体が冷えると筋肉の柔軟性が損なわれています。布団の上で構いませんので、足首をしっかり上下に動かせるようにしたり、足を開いて伸ばして前と左右それぞれに体を伸ばしてみましょ。朝の軽いストレッチは高齢者には転倒防止にもつながります。また股関節の可動域を広げることは、足のむくみ解消にもつながります。

それ以外におすすめの具体的なストレッチ方法ですが、

- ①太ももの裏や背中を伸ばす(手を床に向けるように体を前屈みにする)、
- ②脇腹を伸ばす(伸ばす脇腹の方の手を頭に当てて、反対側に体を傾ける)、
- ③胸を開く(両手を後ろで組んで肩甲骨を寄せるように腕を伸ばす)など、最近ではYouTubeなどの動画配信サイトにヨガやピラティスの動画がありますので、自宅で見ながらやってみても良いかもしれません。ストレッチの消費カロリーは30分で60キロカロリー程度とされており、ウォーキングの半分程度ですが、なかなか出歩きにくい時期でも可能で、特別な道具や広いスペースも必要ありませんので、気軽に始めやすい運動かと思います。ぜひ日常に取り入れてみてはいかがでしょうか。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

人口と世帯数(1月末)

人口	5,932人	(-13)
男	2,872人	(-6)
女	3,060人	(-7)
世帯数	3,315世帯	(-2)
	()	は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日にも対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がありますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003)

