

コロナがきっかけ?

高まる体操への需要

新型コロナウイルスの感染拡大 を防ぐため外出自粛が呼びかけられている。しかし、家に閉じこも る生活が続くと筋肉が減り関節は 固くなり、様々な不調が起きて気 分も滅入る。お年寄りならばなお さらだ。自粛生活を少しでも快適 に過ごすにはどうしたらいいの か。前橋市柔道整復師会の取り組 みを紹介する。

前橋市柔道整復師会(樋口弘紀会長)は、通所型サービスC「ひざ腰らくらく教室」を定期的に開催してきた。昨年4月からはコロナ禍でいったん中止したが、6月から再開。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の県警戒レベルが4に引き上げられたのを受け再び休講を余儀なくされた。

そのため12月からの3ヶ月、並びに5月・6月の参加者に対しては、テレワークによる健康・運動チェックへと切り替えた。自宅で体を動かして健康維持に努めてもらおうという試みだ。

まずは、参加者に休講連絡を入れ、おうちdeムーブメント・健康

チェックシート・ピンシャン元気 体操CD・百歳体操リーフレットを 参加者宅へ郵送。

毎週水曜日には前橋地区役員が、参加者にテレワークによる聞き取り調査を実施。内容は健康状態チェックシート、おうちdeムケブメント、び腰らくらくアンケートなどだ(下段参照)。ことのではないでの強力を関する質問をも関するでの大き目的としている。

こうした活動を通して参加者からは、「コロナ禍で外出は控えているが、散歩や体操は継続的に実施している」との意見が大半を占めた。ただ、「体操は皆で集まってするのであれば可能だが、ひとりで実践は難しい」という声もあり、個人差が随所で見られた。また、「教室が再開されたら、また

参加したいですか?」の質問には 「早く再開して欲しい、体を動か したい」との回答も多く、今後に 期待の持てるものとなった。

現在、ワクチン接種が進み新型 コロナウイルス感染者数も減少傾 向にある。県の蔓延防止法重点処





自粛生活中の体調管理

健康状態チェックシート

n c	5	曜	п	① 角 形 37.5°C以上	2 4 8	3 050 6 9	4.525	⑤ 味やにおい が 分か らない	①食快不报	今日の行動や体調
я	н	4)	QU 80	\$1. ₩1	\$ U 200	\$ U 80	G U 20	Q L 207	
л	B			GL MI	AL 80	A U 80	N L MI	a i ao	Q L #0	
Я	п	4)	QL MI	51L NO	12 L 100	tal Mi	G L 20	G L #0	
н	п	4)	QL 80	\$1. NO	5 U NO	to L MI	Q L 207	Q L 80	
л	В	4)	GL 80	ā1. ₩1	\$ U #0	te U MO	an m	Q L 80	
я	В	¢)	QL MI	\$1 .80	ts to \$60	tal Mi	a L an	G L #0	
я		,	1	QL 30	5L 80	12 L 80	ta L Mi	G L 30	01.80	

毎日の検温結果やせき・のどの痛み・だるさ・味覚異常・食欲・その他には、その日の行動や体調を記録。

おうちdeムーブメント

\setminus	(>>+>1	1 (X (X)	п	体接	28-	キング	90741 10741		Ν	(つりゃつ 用集を	и пан	∯ 2€-	キング	922	48-
8/0	0.00		8 *	÷0	118	P+00	時間	30	8/E	0-40	BB 7-00	118	P+00	神景	
4/22	0	18	0	18	0	155			7			*		B	г
4/24	0	18		8	0	20%			7	_	к			28	
4/ 27	0	28	0	18	0	20	2 90788	18	7					分	Г
4/20	0	18	0	18	0	30	2100	15:33	7		к :	*		分	Г
4/ 23		8	0	18		- 8			7		к :	*		分	Г
4/ 30	0	18		8	0	20分	15788	18	7		6	*		分	Г
5/2	0	18	0	18		- 9			7		6	*		分	г
5/3	0	28		8	0	159			7			*		分	г
5/5	- 1	8	0	18	0	15	21000	- 11	分	/	6	*		分	г
5/7	0	28	0	18		- 9			7		6	*		分	г
5/8	- :	8	0	18	0	201	216-19	15:9	7					28	г
5/10	0	18		8	0	30分	15788	28	7	_	8			28	г
7	- 1	8			0		9		7	_	ĸ			分	Г
7	- 1	8			0		分		7		6	81		分	Г
1		8			¢		9		7		e .	91	1	分	П

ピンシャン元気体操・百歳体操・ ウォーキング・その他(ラジオ体 操・ストレッチ)など実施の有無 や回数を記録。



置は6月13日に解除、警戒レベルも20日からレベル3に引き下げられることを受け、ひざ腰らくらく教室も7月7日(水)より再開予定だ。

このまま新規感染者数が減少して、安定した日々を送れるようになることを切に願う。 (報告 橋本 森)



前橋市柔道整復師会

ひざ腰らくらくアンケート

コロナ禍での生活状況(外出状況・ 会話の有無・運動頻度・食事状態・ 体重増減・体の痛み等)をチェッ ク。





著書 「カラスをだます」 著者 塚原直樹 出版社 NHK出版新書

カラスが 本当に怖いのは?

高崎地区 桜井保男

本を読み終え、カラスの鳴き声が気になって仕方がない。カーと鳴くと見上げてしまう。カラス鳴き声センサーが敏感になったのだろうか?

人をだます行為は良くないことだが、「カラスをだます」のは興味をそそられる。この本は著者が18年間カラスと向き合い実践したこと、体験したことを記したものだ。果たしてあの賢いカラスをだますことが出来るのか?「カラスが何をしゃべっているか明らかにする」という無理難題に対し、悪戦苦闘している姿が鮮明に描かれている。

カラスはなぜ鳴くの?カラスの勝手でしょう。私たちは毎日といっていいほどカラスの鳴き声を耳にする。「ア〜」は優しい鳴き声でコンタクトコール。「ア〜ア〜ア〜」長めの鳴き声で存在のアピール。「アッアッアッ」これは餌を見つけた時に聞かれるもの。「グワ〜グワ〜〜〜ワワ」と震えた鳴き声は求愛を示している。また、「ガーガーガー」濁った声は威嚇のサイン。6月頃は繁殖期で気が荒く威嚇攻撃で臨戦態勢に入っているので要注意だ。

実はカラスは味覚も臭覚も鮮度の判断が出来ないので農作物以外にも激辛でも腐敗肉も平然と口に入れる。そのため、平気でゴミ袋を突っつく。マヨラーであり唐揚げが大好物。高タンパク質、高脂質、高糖質な食事が大好きで、人間と似ている。

どうしたらカラスを追い払うことができるのだろう。それにはカラスと会話をすることだ。先ほどの鳴き声をまねれば、カラスをだまして追い払えるという。実際に、江戸家小猫氏による凄腕協力でカラスと会話ができたらしい。しかし、ディストレスコール(猛禽類に襲われている声)「グワッガーグワッガー」は一時的には効果があるが、姿が無い猛禽に慣れると逃げなくなってしまう。

著者はカラスの個体数を減らすのに「食べる」ことも実践。なんと調理次第で摂取できるのだ。この経験をもとに「本当に美味しいカラス料理の本」も著作している。

会話をして追い払うことはできるが絶滅ではない。嫌いなのは人間の顔、人が怖いという。これまで解説してきたが、実は個体を減らすのは食べることや追い払うのでは無かった。ここでは詳細は記載しないが、結末が気になる方はぜひ読んでほしい。カラス被害対策の参考になるだろう。





























休日当番は変更となる場合があります。 詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。

今月の休日当番



http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html 右のQRコードからもアクセスできます。



伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎		富岡甘楽
福田接骨院 0270-24-8231	中里接骨院 0277-52-6336 いけだ整骨院 0277-43-5233	なごみ接骨院 0276-55-4157	藤川接骨院 027-372-1165 長瀬接骨院 027-325-3544	瀬間はり灸接骨院 027-388-0553	佐俣接骨院 0274-82-5252
こばやし接骨院 0270-61-5300	澤接骨院 0277-53-9966 深澤接骨院 0277-46-2929	大沢接骨院 0276-38-0813	忍冬堂小野接骨院 027-372-0636 プロケア整骨院 027-395-5050	萩原接骨院 027-352-4178	田村接骨院 0274-63-1811
三輝接骨院 0270-63-5568	近藤接骨院 0277-72-1455 福間接骨院 0277-44-5100	なみき接骨鍼灸院 0276-52-8588	大谷接骨院 027-343-7701 寺澤接骨院 027-322-6303	正観寺接骨院 027-386-8812	ひきの接骨院・鍼 灸院 0274-67-1277
穂積鍼灸接骨院 0270-75-4466	藤倉接骨院 0277-43-5374 のざわ接骨院 0277-46-8915	増尾接骨院 0276-48-7252	石井接骨院 027-374-0586 中村接骨院 027-344-1877	勝田接骨院 027-360-5830	あいあい接骨院 0274-64-0052
根岸接骨院 0270-25-4396	武井接骨院 0277-77-1156 ひろさわ接骨院 0277-46-6633	おいけ接骨院 0277-47-7077	川浦接骨院 027-371-5581 飯島接骨院 0274-42-6308	渡辺接骨院 027-346-8688	ほさか鍼灸接骨院 0274-64-5638
=					
糸井接骨院 0270-62-0329	中村接骨院 0277-32-1878 みのる接骨院 0277-55-1511	板橋接骨院 0276-48-6636	明田川接骨院 027-343-5317 あおば整骨院 027-364-5916	栗原接骨院 0274-42-0316	中村接骨院 0274-74-6200
	福田接骨院 0270-24-8231 こばやし接骨院 0270-61-5300 三輝接骨院 0270-63-5568 穂積鍼灸接骨院 0270-75-4466 根岸接骨院 0270-25-4396	福田接骨院 0270-24-8231 中里接骨院 0277-52-6336 いけだ整骨院 0277-43-5233 こばやし接骨院 0277-61-5300 深澤接骨院 0277-46-2929 三輝接骨院 0277-46-2929 三輝接骨院 0277-72-1455 福間接骨院 0277-44-5100 穂積鍼灸接骨院 0277-44-5100 穂積鍼灸接骨院 0277-44-68915 根岸接骨院 0277-46-6831 糸井接骨院 0270-62-0329 ・中村接骨院 0277-32-1878 みのる接骨院	福田接骨院 0270-24-8231	福田接骨院 0270-24-8231	福田接骨院 0277-52-6336 しいた整骨院 0276-55-4157 027-372-1165 長瀬接骨院 027-388-0553



