カラダのこと おしえて！

～寝たきりにさせないために～ 廃用症候群を予防しましょう

廃用症候群とは

廃用症候群は「生活不活発病」とも呼ばれ、病気やけがなどの治療のため長期間にわたり安静状態を継続することで、身体能力の大幅な低下や身体状態に悪影響をもたらす症状のことを言います。廃用症候群の進行は速く、特に高齢者はそれが顕著です。ベッドでしばらく寝た状態が続くと１日で１～1.5%、さらにケガなどで膝や足首をギプス固定すると１日1.3～5.5%、１週間寝たままの状態を続けると10～15％程度の筋力低下がみられることもあります。

廃用症候群の症状には、①運動器障害②循環・呼吸器障害③自律神経・精神障害などがあります。そして、このことがさらに活動性を低下させ、ますます全身の身体機能に悪影響をもたらします。

まずは予防から始めましょう

廃用症候群は、「なってから治す」のではなく、「予防」が大切です。

予防法として最も大切なのは動く機会を作ることです。症状を悪化させる原因になるため、付きっ切りの介護はできる限り避け、着替えや排泄、移乗などといった身の回りの動作の中で自分でできるものは極力自分でするよう促すことが大切です。

あとは運動です。座った状態で膝を伸ばす、膝を持ち上げる、つま先を上げる、かかとを上げるなどの運動を毎日10～20回程度、疲労の度合いに合わせて行いましょう。ただし、頑張りすぎは禁物です。

その他、食事による改善も効果的です。廃用症候群の人は低栄養状態になりがちなため、栄養バランスが整った食事、特に筋肉の材料となるタンパク質を豊富に含む食品を採ると良いでしょう。

（リハビリテーション課　理学療法士　西森さおり）

◆ 大きな災害に遭ったときは

災害廃棄物の処理のしかた

【問い合わせ】廃棄物対策課　☎ 20-1050　FAX 20-2575　✉ haikibutsu@city.iga.lg.jp

地震や大型台風、集中豪雨による風水害などの大規模な災害が発生した場合、人命救助やライフラインの確保が最優先になりますが、大量に発生する災害廃棄物*の処理も課題となります。今回は、大規模災害によって発生する災害廃棄物の出し方についてお知らせします。

＊災害により使用できなくなった家具類や家電製品、倒壊・破損した建物などのがれきや木くず、コンクリート塊、金属くずなど

【処理方法】

地区のグラウンドなど地域で決められた仮置き場へ、できる限り分別して出してください。順次、収集に回ります。

※集積場や家の前の道路へ出すと、緊急車両やごみ収集車などの通行の妨げとなります。

【基本的な分別】

木製家具類・金属製品・家電４品目・その他の家電・畳・ガラスくず　など

〔木製家具類〕

〔家電４品目〕

〔畳〕

分別して出すことが、災害廃棄物のスムーズな処理につながり、早期の復旧・復興にもつながります。

伊賀警察署だより

年末年始における 犯罪・交通事故に注意しましょう！

年末年始は、金融機関やコンビニエンスストアを狙った強盗の発生や、車上ねらいなどの犯罪が多く発生する傾向にあります。

犯罪被害を未然に防ぐために、日頃から防犯意識を強く持ち、次のことに注意しましょう。

○車から離れるときは必ず施錠する
○車内に鞄などを放置しない
○多額の現金を持ち歩かない

また、帰省する車や初詣客の車など、普段より交通量が増えるため、交通事故の多発が懸念されます。

車を運転する人は、夕暮れ時や天候の悪い時などは、早めにライトを点灯したり、十分な車間距離を保つなど、いつも以上に安全運転･防衛運転を心掛けましょう。

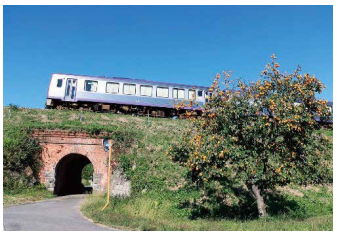
歩行者や自転車に乗る人は反射材を着用し、車に自分の存在を知らせて安全を確保しましょう。

【問い合わせ】 ○伊賀警察署 ☎21-0110
○名張警察署 ☎62-0110

公共交通を利用しましょう

JR関西本線利用促進と電化を進める会

JR関西本線利用促進と電化を進める会は、地域活性化のため、関西本線の利用・電化を促進する組織として、市内の企業や団体、個人など、官民一体となって活動を行っています。主な取り組みは、沿線ウォーキングの実施や観光情報発信、学校など団体利用への補助など利用促進に係る活動、また、電化促進や各駅の施設改善、運行ダイヤの改善などについてのJRへの要望活動です。



関西本線は伊賀地域にとって大切な鉄道路線ですが、利用者数は大きく減少しており、活性化が大きな課題となっています。こうした取り組みの輪をさらに広げるため、当会では新規会員を募集しています。入会の方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。関西本線に乗って、鉄道と地域の活性化に繋げましょう。

【問い合わせ】
交通政策課 ☎22-9663 FAX22-9694

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

人権について考えるコラムです。

イソップ寓話（ぐうわ） －青山支所振興課－

「人権は難しい。」と言う人は少なくありませんが、実は幼い頃から自然に触れていると思います。

「イソップ寓話」に「狐と鶴のごちそう」という話があります。意地悪な狐が鶴に平たい皿に入れたスープを差し出すのですが、鶴はそれを飲むことができません。それを横目に狐はおいしそうにスープを飲みました。後日、鶴は狐を呼んで細長い口の壺に肉を入れて差し出し、食べることのできない狐を横目に肉を食べるのです。人に意地悪をすればいずれ自分にも返ってくるというお話です。

「ねずみの恩がえし」という話では、ライオンに捕まったネズミが命乞いをしたので、ライオンはネズミを逃がしてやります。後日、ライオンが網罠に掛かってしまったとき、そのネズミが現れて網を噛み破いてライオンを助けました。ささいな恩でも何かの時には自分に返ってくるというお話です。

最後にもう一つ。「北風と太陽」という話では、北風と太陽、どちらが旅人の服を脱がすことができるか競い合います。まず、北風は強い風で服を吹き飛ばそうとしますが、旅人は服をしっかり押さえ込み脱がすことができませんでした。一方、太陽は暖かい光で照らしたので旅人は自ら服を脱ぎました。相手の気持ちに寄り添うことで人は自ら動いてくれたというお話です。

相手の立場や気持ちに寄り添うことは人権を考える上でも基本となることですが、童話の中には子どもの頃には気づかなかった人生のヒントが隠されているように思います。

年末は何かと忙しい時期ですが、懐しい童話の絵本を手に取って読み返してみてはいかがでしょうか。新しい年を迎えるヒントに出会えるかもしれませんよ。

■ご意見などは人権政策課 ☎22-9683 FAX22-9684 ✉jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ