ふれあいだより

2021
若葉号
Vol.80

一般社団法人
ふれあいファーマシー北九州

特集

ウォーキングで防災意識を高めよう …… ❷❸
新型コロナワクチン Q&A
靴セールのお知らせ …… ❹

ウォーキングで

防災意識を高めよう

昨年から続くコロナ禍で、外出の機会が減っている方も多いのではないでしょうか。外出機会が減ることによる運動不足が問題となっています。運動不足解消のために、身近で日常的に行うことができる運動の一つとしておすすめなのが「ウォーキング」です。これを習慣化することにより、心身の健康維持だけではなく、災害時の移動などいざというときの備えにもつながります。

ウォーキングにより期待できる効果

❶ ストレスの軽減
心地の良い適度な運動はリラックス効果があるといわれています。

❷ 睡眠時の質の向上
ウォーキングなどを習慣化することで睡眠の質を高める効果が期待できます。

❸ 生活習慣病の予防
歩くことで、筋肉がつき代謝が上がります。そのため体重や体脂肪が減少し高血圧や糖尿病、脂質異常症などの予防効果が上がります。

❹ 骨粗鬆症の予防
ウォーキングを行うと骨に刺激が加わり、骨が強くなることがわかっています。

ウォーキングは正しくおこなうことが大切です

そのためには

❶ けがなどを防ぐため必ず準備運動を行う
ひざ周辺の筋肉や腱の可動域を広げ柔軟性を高めることが大切です。

❷ 歩くときは正しい姿勢を保つ
まっすぐ前を見ながら肩の力を抜き、かかとから着地することをイメージしましょう。
慣れてきたら腕を大きく振ることで歩幅を広げましょう。

❸ 1日30～60分間、1週間に3～4日を目安に行う

❹ 自分の体力と相談しながら、疲れたらすぐに中止する

❺ 血圧が高めの人や持病がある人は医師に相談してから行う

❻ 普段から階段を使うなどこまめに体を動かすことを心がける

❼ サイズのあった靴を選ぶ

日常のウォーキングで

防災意識を高めるためには

❶ ウォーキングをしながら自宅周辺の地理や避難場所への経路などを把握する

自宅周辺のハザードマップがあれば参考にしながらどのような危険場所があるのかを把握することが大切です。

❷ 避難場所を把握する（必要があれば地図を備えておく）

自宅から避難場所への経路を複数確認しておきましょう。災害が起こった場合、普段の経路で避難できないことが想定されます。歩きながら山の斜面・河川など危険に感じる場所をチェックすることも大切です。

❸ 常に自分の体力を知っておく

迅速に避難できるかどうか、自分の歩く速さなどを、常に把握しながらウォーキングしましょう。

靴の選び方

サイズのあっていない靴を履いていると、靴擦れができたりつまずきやすくなったり、また疲れやすくなったりと足はもちろん体にも負担がかかってしまいます。同じサイズでもメーカーや靴の形によってサイズ感が変わってくることもあるので、試し履きをして選ぶことが大切です。

試着時のポイント

- 足の幅と靴の一番広いところがあっているか
- つま先に5～10㎜程度の余裕があるか
- かかとのカーブと靴のカーブが一致しているか
- 土踏まずが靴のアーチラインとあっているか
- 甲周りがきつすぎないか、余裕がありすぎないか
- 必ず両足とも履いて歩いてみる

靴を購入する時間帯

朝と夕方では足の大きさに5～10㎜ほど違いがあると言われています。適度な疲労感があり、足の大きな状態である午後に試着・購入するのがおすすめです。

参考：きょうの健康・アサヒシューズHP、ムーンスターHP
（N・K）

新型コロナワクチンQ&A

Q ワクチンの効果は?

A 日本で接種が始まったファイザー社のワクチンは臨床試験において、投与した人は投与していない人と比べて新型コロナウイルス感染症を発症した人が1/20に減少したという結果が報告されています。ワクチンの効果がどれくらい続くのかは接種がはじまってから時間があまりたっていないため明らかになっていませんので今後の情報を待つ必要があります。

Q 安全性についてはどうでしょうか?

A 日本国内で先行接種を受けた医師や看護師ら1万9千人あまりの健康観察記録の中間調査結果が発表されました。それによると、37.5度以上の発熱の頻度は1回目の接種では3.3%でしたが、2回目の接種では35.6%でした。倦怠感や頭痛等の副反応も1回目よりも2回目の方が頻度が高くなっていますが、いずれも数日後には回復しています。

アナフィラキシーと呼ばれる強いアレルギー反応も報告されています。国内では3月21日までに47件報告されており、接種100万回あたり81件の頻度で、欧米の報告よりも高くなっていますが、対象者や接種回数などの違いもあり単純比較は難しいとされています。発症しても適切な対応で治療でき、緊急時の備えが接種会場にも準備されています。

Q ワクチンをした後もマスクは必要ですか?

A ワクチンを受けた方は発症を予防できると期待されています。しかし、完全に抑えられるか、無症状の感染はあるのか、他者への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。マスク着用や手洗い、手指消毒など基本的な予防はこれまでどおり行い感染拡大防止に努める必要があります。

(2021年3月末時点での情報をもとにしています)
参考:厚生労働省
N.Y

靴セールのお知らせ

2ヶ月間限定!

5月～6月の2ヶ月間、靴のセールを実施します。
全品通常価格より2割引でお求めいただけます。
カタログ商品のお取り寄せも可能ですので、色やサイズについてお気軽にお声掛けください。気になっていた商品をお得にご購入いただけるチャンスです。是非この機会をご利用ください!

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間
月・火曜
木・金曜 9:00～18:00
水　曜・・・・ 9:00～20:00
第1・3・5土曜… 9:00～17:00
第2・4土曜… 9:00～12:20
〈日曜・祝日はお休み〉

〒804-0082
北九州市戸畑区
新池1丁目5-30
TEL 093-881-2332
FAX 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間
月・水・金曜・・・8:50～18:30
火・木曜・・・・・・8:50～17:00
土　曜・・・・・・8:50～12:00
〈第2・4土曜はお休み〉
〈日曜・祝日はお休み〉

〒807-0073
北九州市八幡西区
町上津役東1丁目7-27
TEL 093-613-3215
FAX 093-613-3216

[ホームページ…http://fureai-ph.jp] ふれあい薬局　北九州 検索

●発行責任者 堀 信一
●発行 一般社団法人 ふれあいファーマシー北九州
〒804-0082 北九州市戸畑区新池一丁目5-30