

いまでもあしたも誇れる座間であるために...

発行者：おぎはら健司
メールアドレス：info@ogiharakenji.com
連絡先：042-705-5119 (ファックスも同じ)

おぎはら健司の市政レポート

熊本県・大分県の地震の教訓

去る4月14日の前震、16日の本震の震度7を筆頭に、度重なる余震に見舞われている熊本県・大分県で、被災をされた方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い復旧に向けた取組みを期待いたしております。

今回の地震での教訓は、津波による被害が甚大であった東日本大震災と違って、内陸型の地震が懸念される座間市に於いて、建物の倒壊や火災、家具の転倒などによる災害対策を実施しておかねばならないと、強く思う次第です。

座間市では3年前から毎年1月23日午前11時に実施している「シェイクアウト訓練」で、大きな地震を感じたら、すぐに低い体勢で(ドロップ)頭を守り(カヴァー)揺れが収まるまでジッとする(ホールドオン)という動作を実施するよう提唱しておりますが、まずは自助に対する意識を高め、次に共助という流れを実践できるよう、常日頃からの心がけを啓発しています。

加えて家屋の耐震診断への補助金や高齢者世帯への家具転倒防止対策グッズ購入の助成制度などが準備されておりますので、是非ともご活用いただきたいと思います。

健康度見える化コーナー開設！

昨年の第四回定例会で補正予算が組まれた、地方創生先行型の補助金を活用した『健康度見える化コーナー』が4月21日にオープンしました。

これは、綾瀬市の笠間市長の呼びかけに、県央地区7市町村が応じ実現したのですが、体組成や血管年齢、骨の健康度や脳年齢、

血圧などが測定できる健康度をチェックする設備を7市町村で同じものを購入して、健康に対する意識を高めていただくと言うもので、座間市では市役所に隣接する市民健康センターに設置されました。

体組成測定では、筋肉と脂肪の割合から算出される骨格筋量や体脂肪量、脂肪を除いた体重のうち、水分量やタンパク質・ミネラル量など、また、各腕や各脚、胴体ごとの筋肉バランスの数値や内臓脂肪レベルを測定し、メタボ情報や理想的な体にするための筋肉量や脂肪量の調整数値などを測定できます。

血管年齢測定や骨の健康度測定では、年齢と比較してどのような状況下にあるかを5段階で評価され、それぞれで簡単なアドバイスも受ける事ができます。

脳年齢チェックでは、東京大学の川島教授が提唱されている脳年齢テストのようなゲーム感覚で楽しめる機器を使い、脳年齢に加えてストレス度や頭の回転などをチェックできます。

それぞれの機器を使い、私も健康度を確認して参りましたが、全ての測定結果で年齢よりも健康的な体を維持できているとの結果を出す事が出来ました。

ただ、ストレス度チェックでは「ややストレスが高いようで、これ以上周囲を気にしても物事はうまくいきません。ストレスを感じたら睡眠を取るように。そうすれば本来の実力を発揮できるはず」との診断が下されました。自覚症状はありませんが、知らぬ間にストレスをため込んでしまっているんですかね(^^;)

ご興味のある方はぜひ一度、ご体験なさってください。お問い合わせは、座間市健康づくり課(046-252-7225)まで。