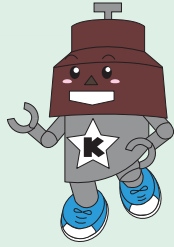


●寒い時期にも運動をしましょう

寒いと体は熱を逃がさないように筋肉を収縮させます。そのため、肩周辺に力が入り、姿勢が悪くなり、肩こりなどを引き起こしやすくなります。また、体を動かす時間が減ると体力が低下し、転倒・骨折や関節痛（腰痛、膝痛）などを発症しやすくなります。

ウォーキングや簡単な体操を

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと体力維持につながります。また、簡単な体操で腹筋や太ももの筋力をアップすると、関節痛や骨粗鬆症などの予防になります。また、家事や育児の時に、腕や腹筋を意識してみましょ。



運動する時は

・ストレッチをしましょう

寒い時期は、すぐに運動を始めるとけがをしやすくなります。運動の前後にストレッチ体操を加えると、けがの予防や疲労回復などに有効です。手先・足先のように体から遠いところから動かし始めましょ。

・自分に合った靴を選びましょ

運動をする時の靴も大切です。自分の足の大きさに合ったもので、土踏まずの下とかかかとがしっかりしていて、足の指の付け根が良く曲がるものを選びましょう。かかかとがすり減ったまま履き続けるとO脚の原因になりますので、時々靴の状態を確認しましょ。

寒い時期は、室内でじっとしていることが増えますが、けがなどに注意して運動を始めてみませんか。

■検査データ異常値で あたふたしないために

川口市立医療センター

検査科 部長 さか た ひと み
坂田 一美



みなさんは採血をされた経験はありますか？

血液を検査すると赤血球数や白血球数など以外に、AST、ALTといった略号で示されるさまざまな数値データが出てきます。これらのデータには「基準値」といわれるものが存在します。これは多くの健康な人たちの血液を検査した結果から、最低値側と最高値側それぞれ2.5%を外した範囲を言います。簡単にいうと100人の健康人を検査すれば、5人が基準値から外れることとなります。したがって自身の日常での検査データがどの程度の値なのかを知っておくことが重要です。例えば「90~150」までが基準値の検査で、「151」であると、報告書には「H」と記載されます。しかし「1」増えただけでは本当に異常かどうかは判りません。日常的に「145±8」程度の人であれば、問題にはなりません。逆に日常が「100±5」の人であれば、明らかに増加しているといえます。

このように検査データは日常のデータがどのくらいなのかを知った上で、比較してみてもいくものなのです。それでは日常のデータを知るにはどうすれば良いかと言いますと、健康診断が有効です。病院では病気でなければ検査はできませんが、健康診断であれば各種検査を行うことが可能です。継続して健診を受診することで自分の日常のデータを知ることが出来ます。まずはご自身の検査値を知るようにしましょ。



相撲界を支え続ける

直径約4.5メートルの土俵の上で、烏帽子に装束をまとった男。「発気揚揚」、「残った」と発しながら、力士たちの勝負を軍配で示す。「一瞬の勝負を見逃さないよう日々精進しています。行司歴30年、今の親方と同じ時期に入門し、以来共に歩んでいる。

きっかけは湊部屋に入門予定の友達から誘われたことだった。相撲好きだったので、軽い気持ちで先代の親方に会おうと一言、「行司になれ。これまでの生活から一変した環境に慣れず、入門4カ月で家に逃げ帰ったことも。「先代の親方に育てていただいた」恩は決して忘れません。今使っている軍配は、20年前に先代がくれたもの。「これからもずっとこの一本を使い続けます。」

行司は、部屋の事務を一手に担う。番付の作成から巡業の手配まで多岐にわたる。土俵上の仕事は全体重量の10分の1にも満たない。場所中は場内放送や力士の記録など行いながら、出番が来ると装束に着替え、土俵が終われば事務仕事に戻る。普段は裏方に徹し、部屋を支える。「相撲文字と呼ばれる番付の書

体を覚えるのが大変でした。力士が稽古している時に、一人で練習に励んだ。年齢を重ねるごとに、横綱など技術のある取り組みの軍配を示すため、体力維持のためのトレーニングも欠かせない。「それでも一度も仕事が嫌だと思ったことはありません。好きな相撲に携わることができ幸せです」と微笑む。

湊部屋に逸ノ城が来てから、部屋に活気が出てきた。「部屋全体の士気も上がり、いい稽古ができています。」自分は行司だが、相撲界の一員。昨年、同門の鶴竜が横綱になり、奉納土俵入りと同席した時は鳥肌が立った。相撲界の人間として、やはり横綱の存在は欠かせない。次は湊部屋から横綱を。逸ノ城が横綱になり、その取り組みの立合いを望むのは決して一人だけではないだろう。(ま)



行司 木村 元基さん (芝3)

1月10日は 110番の日

防犯

平成25年中の埼玉県警察への110番通報は67万4468件。そのうち約3割が照会や間違い、いたずらなど緊急性のない通報でした。

110番は緊急通報専用電話

- 事件・事故にあったとき
- 事件・事故を目撃したとき

など、警察官に一刻も早く現場へ来てほしいときに利用する専用電話です。



《緊急性のない要望・相談・苦情・照会は》

けいさつ総合相談センター

- ・#9110
 - ・☎048-822-9110
- (祝日、年末年始を除く月～金曜日の8:30～17:15)

最寄りの警察署

- ・川口警察署 ☎048-253-0110
- ・武南警察署 ☎048-286-0110

問 防犯対策室 ☎048-242-6361