

●寒い時期の運動

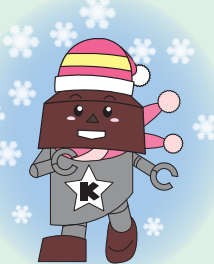
健康を維持するためにはバランスのよい食事や適度な運動、質のよい睡眠などが大切だといわれています。

運動不足になるとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やサルコペニア(筋肉減少)を引き起こしやすく、それがロコモティブシンドローム(運動器症候群)へつながり、活動量の減少や引きこもりから転倒・骨折といった悪循環を生み、寝たきりへとつながっていきます。

適度な運動はよい睡眠を得るためにも大切です。暖かい季節は運動を心掛けていたかたも、寒くなるとつい家にこもりがちになってしまいますが、健康を維持するためにもできるだけ運動を続けてみてください。そこで寒い時期の運動について注意することがあります。急激な温度変化によるヒートショックが起こりやすく、体が温まっていないためケガにつながるリスクも高くなります。運動をする時は手袋や帽子などで防寒し、体が温まってきたら体温調整できるように脱ぎ着しやすい服装で行いましょう。汗をかいた状態で体を冷やしてしまうと風邪をひきやすくなるため注意が必要です。また、「朝起きてすぐ」の運動は、気温が低く体が温まらない上に血糖値が上がりがやすすいため避けた方がよいでしょう。

寒さを感じると体は熱を逃がさないように姿勢が悪くなり、動きが少なくなるため血流が低下し、肩こりや腰痛などを引き起こしやすくなります。

安全面に気をつけながら、寒い時期も楽しく運動を続けましょう。



■皮膚などのできもの

川口市立医療センター

やま と よし ゆき  
形成外科 副部長 大和 義 幸



体の一部にできものがあり、これは何だろうと心配しているかたは少なくないと思います。できもの色調もさまざまで、黒かったり赤かったりしますし、形も平らだったりドーム状だったりひも状だったりします。感染を起こすものや、痛みや痺れが出るものなど、症状もさまざまです。実はこれらの多くは皮膚・皮下腫瘍といわれるものです。

腫瘍と言うと「ガン」をイメージされるかたが多いかもしれませんが、腫瘍とはいわゆる「できもの」の総称で、一般的に多く見られるほくろやいぼなどは、皮膚の良性腫瘍の一つです。ですから、皮膚腫瘍を持っていないかたは少ないかもしれませんが、そしてその多くは、良性(ガンではない)なのですが、一部に悪性(ガン)が含まれるのも事実ですので注意が必要です。

皮膚悪性腫瘍の種類もさまざまで、自覚症状が無いものも多く存在しますから病院で検査を受けない限り正確な診断は困難ですが、すべてのできものに検査が必要というわけではありません。また検査にも種類があり、検査結果に時間を要するものや、検査自体の予約が必要なものもありますので、一度皮膚科や形成外科などの皮膚を専門に取り扱う診療科の診察を受けていただければと思います。

体のできものに関して、ひよっとしたらと心配になった時は、近くの病院に相談してみてください。

幼い頃から見続けてきた先代の技と、美術館や博物館で多くの作品に触れてきたことで発想の豊かさやモノを三次元的に見る感覚が培われた。「頭の中でデッサンが完全にでき

ぬくもりや息づかいが伝わり、まるで生きていくかのように躍動する。

自由には表現できる動物が中心。素材を生かした構図と精緻で美しい毛彫りからは生き物の

「根付は私の人生そのもの」受け継いだ伝統の技と、刻み込まれた時間の厚さだけ大きな世界を魅せてくれる作品は、多くの人の心に根

御年73歳。作業をじっと見つめる孫の姿が、幼い頃の自身と重なる。「伝統を愛する者こそが受け継げるものだよね」と期待を寄せる。

「根付は私の人生そのもの」受け継いだ伝統の技と、刻み込まれた時間の厚さだけ大きな世界を魅せてくれる作品は、多くの人の心に根

「発想、造形は生みの苦しみが、出来上がるまでの作業は楽しくてやめられない。完成した時の喜びもひとしお。」

根付は元来、江戸時代の武士や町人が巾着やたばこ入れなどを帯に挟む際に使ったひも付きの留め具。そんな実用品に万の時と、万の数ほどの刀を入れ、美術工芸品に仕立てる。求めるのは実用性を持つ芸術品。「発想、造形は生みの苦しみが、出来上がるまでの作業は楽しくてやめられない。完成した時の喜びもひとしお。」



小さな塊に広がる  
大きな世界  
根付師 齋藤 美州さん  
(芝塚原之)

1月10日は 110番の日



平成26年中の埼玉県内への110番通報は65万2927件。そのうち約2割が緊急性のない照会やいたずらでした。

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
- 110番は、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