



師走便り



2021年 残すところあとわずかとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。本年中は玲生会の活動にご理解とご協力を賜りまして心より御礼申し上げます。

一年振り返ってみたらコロナウイルスの第3波に始まり、一年の間にワクチン接種もすすみ、これから3回目も前倒しでこれから始まる予定です。目まぐるしい一年でしたが皆で乗り越え充実感もある一年でした。

見渡せばコロナ禍だからこそ新しい取り組みも増えたと思います。

リモートワークやウェア勉強会・テリパリーなどなど、使ってみて慣れると、それがだんだん普通に生活の一部になったりしています。新しいことを始めるには、多少なりともリスクを伴ったり、躊躇してしまうこともあります。ただ制限された生活や社会の中で「こんなことやあんなこと、何ができるか、どうやって乗り越えるか」そうやってアイデアを集め、前進する。こんな苦境だからこそ、今までに思いつかなかったようなアイデアも出るのだと思います。「あーでもない、こーでもない」と時に妄想が広がります。うまくいってもありますが(笑)みんな話していると、何か逆境でも楽しく乗り越えられそうな、楽しみも生まれてきます。そんな今だからこそできることを考えて、停滞するのではなく、前進する。そんな気持ちで来年もまた頑張りたいと思います。

年の瀬前に発足した「仮 みらい推進委員会」これからの玲生会を見据えて「地域の皆さんの為にできることやりたいこと、ワクワクすること」を、発信していきたいと考えております。来年もどうぞよろしく願いいたします。

みらい推進委員長 柴田です。

どこまで自分たちが皆さんのためにできるか日々模索しておりますが、自分たちだけではどうにもならないことも多いと思います。皆さんのために、皆さんと一緒に作り上げていく「みらい推進委員会」へのお声も頂けましたら幸いです。



お知らせ

にん内科外来・在宅医療部ハートケア・訪問看護ステーションフロアレンスでは12月29日〜1月3日までお休みをいただいております。ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



大掃除の運動量

この書面が届くころには、大掃除を終えている方が多いだろうなと思いつながら、未だ片付いていない自宅を少し思い浮かべながらこんな文章を書いております。今回は大掃除がどれくらいの運動になるのか?についてお話しします。

身体活動の強さを表す指標として、安静時の何倍に相当するかで表す単位があります。「METs」何もせずに座っている状態」が基準で、「普通に歩くが3METs」とされています。

今回は、大掃除でされるであろうものを列挙しました。あまり意識せずにお掃除されているかと思いますが、大変な運動をしているんだと認識して頂き、疲れたら休んでいただけたらと思います。

	生活活動	
		METs
低強度(1.0~3.0METs)	掃除(ほうき)	2.6±0.3
	食器洗い	2.7±0.4
中強度(3.0~4.5METs)	掃除(掃除機)	3.2±0.4
	トイレ掃除	3.6±0.7
	窓ふき	4.0±0.6
	草むしり	4.1±0.3
高強度(4.5METs~)	風呂掃除	4.9±0.6
	芝刈り	5.0±0.3

また、最近はお風呂掃除や窓ふきの道具にも柄がついたものがあります。こいついったものを使うことも負担軽減になります。奥様への感謝も込めてプレゼントしてみたいかがでしょうか。それよりも掃除を手伝った方がよいかもありませんね、。今年も数えるほどとなっておりませんが、皆さまが体にもご負担かけ過ぎずに過ごせることを願っております。

