



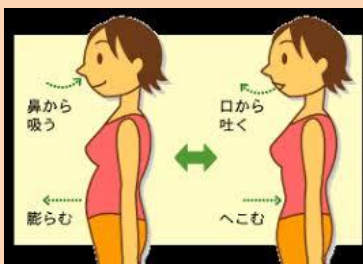
ヘルスリテラシー＝『健康を決める力』

新型コロナウイルスを巡り、健康や医療の情報があふれ、混乱状態が続いており収束の兆しがみられませんね。

だからこそ、今、『ひとり一人のヘルスリテラシーが問われる』と言われる様になりました。

この、ヘルスリテラシーとは、『健康情報を入手して理解・評価し、活用する能力及び疾病予防の判断や意思決定出来る事。それによって生活の質を維持・向上させる事』と定義されているのですが諸外国では既に取り入れられている考え方ようです。

日本では保健医療による患者の意思決定や、そのための支援の研究等が始まったばかりで、今後早急に進めていく必要がある分野です。このヘルスリテラシーについては次号でも取り上げて参ります。



腹式呼吸でインナーマッスルを鍛えましょう！

呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸があります。胸式呼吸は無意識の浅い呼吸です。一方腹式呼吸は、呼吸に意識を集中し、大きくて深い呼吸ですので、十分に酸素を取り込むことが出来ます。横隔膜を利用するので、インナーマッスルを鍛えることも出来ます。インナーマッスルは鍛えるごとに代謝がアップ！脂肪の燃焼が効率的に行われます。

～ 防災について考える ～

最近、地球が厳しい…と思いませんか？

ゲリラ豪雨、台風、猛暑、地震…などなど。日本は熱帯気候になってしまったのではないかと思います。

『災害は突然やってくる！』ですから、常に意識した備えが必要ですね。中でも【備蓄】は、物流が途絶えた時のために、一定期間は生きていける程度の水と食料を置いておきましょう。

賞味期限の長い常温で保存が可能な缶詰類やレトルト食品はオススメです。

また、備蓄品と共に重要なのは、連絡手段の確保及び連絡方法を事前に確認しておく事です。

例えば、SNS・LINEなどや災害時伝言ダイヤル（171）の使い方を理解しておく事。

LINE向け『無事です』アイコンを活用すると、アイコンを変更するだけで登録している人全員に無事であることを伝える事ができます。そしてその分の電力も使わずに済みます。

そのような事からも、有事の際は真っ先にスマホの電力を最小モードにして電力を節約する事も大事ですね。

防災グッズに関しましても、今絶対に必要なのはモバイルバッテリーでしょうか。

それから、大切なスマホを守る防水ポーチ。懐中電灯。簡易ラジオ。筆記用具。靴下。軍手など。防災の日、ぜひ見直して頂けたらと思います。

防災に役立つアプリやWebサービスもたくさんありますが、東京都が出している『東京防災』の電子版をスマホにダウンロードしておくとう便利なのでは？と思いました。（無料）

最後に、もしも家や避難所で長い時間避難をしなければならなくなった時のために、アナログで時間を潰せるものを用意しておく事もオススメです。

スマホ世代の私達ですからこそ、ゲームならばトランプやUNOなど、他にも楽しく遊べるカードゲームが色々あるようですよ。（≧▽≦）

あっという間に9月ですね。暑さ寒さも彼岸までと言われる通り、猛暑の夏も終わりに近づいています。涼しくなると夏の疲れがドッと出てきますので、注意しましょう。やはり、体調管理の要は、十分な栄養と睡眠。適度な運動です。今月も最後までお付き合い頂きありがとうございました。小林

