

無理のない運動で体力回復を！

運動・スポーツの秋を迎えています。オリンピック・パラリンピックを通じて、からだを動かしたい気持ちの方が普段より高まった人も多いと思います。実際に、コロナ禍による自粛疲れや運動不足を実感し、新たにスポーツを始めた方やウォーキングを再開したという方もいらっしゃるかもしれません。

ただ、長引く新型コロナウイルスの流行の影響で外出やからだを動かす機会が減っている方は、体力が大きく低下している可能性があります。一度低下した体力の回復には時間がかかります。急な運動でけがをしないためにも、ストレッチなどの準備体操を入念に行いながら、無理をし過ぎない程度の運動から始め、少しずつ体力を回復させましょう。

安全な運動普及をめざして

運動・スポーツの普及では、事故やケガを防止する対策を同時に進めることが大切です。その一環として、皆さんに身近な立場で健康づくりをサポートする「地域運動指導員(以下、指導員)」は、定期的に応急手当や救命法を学んでいます。

今年も9月から、雲南消防本部の救命講習を受講しました。今回は、人工呼吸を行わずに胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを実施するなど、感染症に配慮した救命法を学びました。

受講した指導員からは「いつどこで起きるか分からないので、日頃から気に留めておきたい」、「もしもの時に役立てるよう繰り返し学ぶことが大切」、「実際に起きた時に対処できるように日頃から家族と話したい」などの感想が寄せられました。

救命法は、命を守る大切な応急手当です。皆さんも身近なAEDの設置場所を確認してみたいかがでしょうか。安全で楽しくからだを動かすためにも、いざという時の備えを確認しておくといいですね。

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>