

かわらばん

2020年 1月号
ファルマ利用者委員会発

『温活ドリンク』

体を温める飲み物の一つ“純ココア”を紹介します。純ココアに含まれるカカオポリフェノールには血行促進作用が。これにシナモン、カルダモン、ジンジャーの各スパイスを加えることで、よりポカポカ効果がアップします。ただし、砂糖やミルクは逆に体を冷やしてしまうので、甘味を足したいのであれば、はちみつや黒糖、てんさい糖がオススメです。

環境問題について考えてみませんか??

昨年も日本各地で台風や集中豪雨による被害が相次ぎました。青森県では台風や大雨の影響による一時停電や床下浸水、リンゴの落果被害が一部でみられたものの、甚大な被害は免れ一安心…している場合ではありません!『なんだか猛暑や大雨が増えている気がする』『私たちの生活は今後どうなるんだろう』こんな不安を感じている方も多いのでは?今回は世界的に問題となっている地球温暖化について考えてみました。

2019年世界各国で起きた異常気象

北極圏と海

氷河の後退、氷山の崩落などによる海面の上昇と高波・高潮の発生

アフリカ南部

100年に一度の干ばつ、ビクトリアの滝が干上がる

アメリカ

一日に30本の竜巻が発生、11月は850観測地点で最低気温更新

オーストラリア

12月として世界観測史上最高の49.9度を記録、11月から森林火災相次ぐ

これ以外にも毎月多数の被害が報告されています。こういった異常気象の原因として挙げられるのが地球温暖化。地球温暖化は気温の上昇だけでなく地球全体の気候に大きく影響し、その結果生態系や健康等にも弊害をもたらします。

このまま地球温暖化が進むと...

◇海面上昇

土地が海に沈む。
日本でも近年海面上昇により自然海岸の浸食が激化している。



◇異常気象の増加

海面温度の上昇で熱波が増加。
降雨パターンが大きく変わり、内陸部では乾燥、熱帯地域では台風やハリケーン、サイクロンが増える。

◇食物への影響

気候の変化、病害虫の増加で穀物生産が大幅に減少し、世界的に深刻な食糧難。

◇動植物への影響

動植物は気候の変動に対応できず、現在絶滅の危機にさらされている生物は、ますます追い詰められる。

◇健康被害

気温の上昇により、熱中症になる人が増えるほか、マラリアなど熱帯性の伝染病の発生範囲が広がる。

ipcc(国連気候変動に関する政府間パネル)の第5次評価報告書より

地球温暖化と聞くと、異常気象や水位上昇などを考えますが、食糧生産にも影響を与え、食物や土地を奪い合う内戦や国際紛争の可能性も心配されています。

【私たちに出来ること】

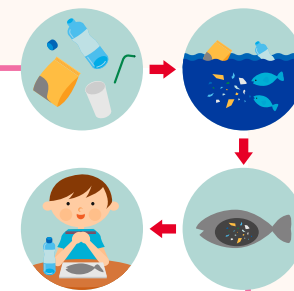
- ◎マイハシ、マイバック、マイボトルを持ち歩く
- ◎シャワー時間を減らす、水を出しっぱなしにしない
- ◎自転車や公共交通機関を使う
- ◎買い替え時は省エネ商品を選ぶ
- ◎電気のつけっぱなしをやめる



箸やカップ、レジ袋など何かを作る時にはエネルギーを使いますよね?その際二酸化炭素が空気に放出されます。また、ゴミやガソリンなど何かを燃やす時にも二酸化炭素は発生します。温暖化への影響度が高い二酸化炭素をなるべく出さないことが重要です。地球温暖化が現在のペースで進むと早ければ2030年にも世界の平均気温は産業革命前より1.5度上昇し、豪雨被害などの自然災害のリスクも高まるという報告書があります。そう遠くない未来のために私たちが選択すべき行動はなんなのでしょうか。周りの人と話し合ってみてはいかがでしょうか?

マイクロプラスチックって?

海に浮かんでいる大量のプラスチックゴミに海洋生物が絡まっている写真や、海鳥の胃袋からプラスチックの破片が出てくる映像を見たことはありますか?プラスチックゴミによる海洋汚染も私たちが考えなければいけない問題です。マイクロプラスチックとは、長さ5ミリ以下のプラスチック片のことで、世界中の河川や湖、水道水やボトル入り飲料水への混入が確認され、貝からも検出されています。WHOの報告書によると現状の検出レベルでは人に対する健康リスクはないと見られていますが、今後さらなる情報収集と調査が必要だとしています。



プラスチックゴミを出さないために
私たちに出来ることは何でしょうか?

雪かきのやり方を工夫して 冬場の健康づくりに 活用しましょう！

青森県庁のホームページに『健康雪かき体操』が紹介されているのを皆さんご存知でしょうか。青森県教育委員会が、「運動」を中心とした科学的・効果的な体力づくり対策による健康寿命の延伸を目指し、開発しました。冬でも自宅で気軽にできる『健康雪かき体操』。興味のある方はぜひ青森県庁のホームページ（『<https://www.pref.aomori.lg.jp/>』観光・文化・歴史・自然→スポーツ健康→健康雪かき体操）をご覧ください！
今回ご紹介するのは、そのホームページでも紹介されている“雪かきのやり方”についてです。日々の雪かき作業を冬場の健康づくりに活用しましょう！



【青森県立保健大学健康化学研究センターの研究結果より】

**雪かきだってりっぱな
健康づくり運動です。**



雪かき作業の強さは速歩とジョギングの中間程度の強度があり、右の事項に注意しながら、作業する方の身体能力に応じて無理なく行えば、健康づくり運動として効果があります。



雪かき作業の目安

- ①強 度
ひとかきの雪の量はできるだけ一定とし、楽に100回程続けて行える重さにしましょう。（心拍数：1分間で180マイナス年齢程度）
- ②時 間
5分行き1分休んだり、5回かいて1回休むなど、自分に合った一定のペースと適度の休息を入れ、朝夕20～40分程度行いましょう。
- ③頻 度
一気にまとめて行わず、週3～5回こまめに行いましょう。

※高齢者や虚弱な方が雪かき作業を運動療法として活用するには、できるだけ日中の気温の高い時間帯に、1回の投雪量を少なくし時間をかけて行いましょう。（病気治療中の方は、主治医から雪かきの許可と制限の具体的な指示を受けましょう）

腰痛・肩こりの予防方法

- ①雪かき前に『健康雪かき体操』や準備運動を行いましょう。
- ②スコップは疲れる前に左右持ち替えたり、腕の力に頼らず、足や腰を使って、すくったり捨てたりしましょう。
- ③腰痛予防の基本は、腰に急激な力をかけないことです。自分の力量に合う雪量をすくい、中腰の姿勢にならないように膝を使って持ち上げるように心がけ、すくった雪は遠くに放り投げて、捨てる場所まで歩いて運び、そっと投げましょう。



あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター	TEL0172-37-6016	藤代薬局	TEL0172-38-2727
ファルマ浪岡薬局	TEL0172-62-1288	黒石薬局	TEL0172-53-6226
ファルマ ーツ谷薬局	TEL0173-39-2277		
ファルマ弘前薬局	TEL0172-28-8955		
居宅介護支援事業所ファルマ	TEL0172-40-0119		