

大切な人の心と身体を本気で考える

いなぶ健康アカデミー

Vol.10

ごあいさつ

いなぶ健康アカデミーは、今年4月で活動4年目を迎えることができました。これも地域で応援してくださる皆様のおかげです。今後ともよろしく願いいたします。今の時期、熱中症など体調不良を起こしやすいので注意してお過ごしください。代表 永井 雄太

新型コロナウイルスシリーズ

4回目コロナワクチンについてお伝えします！

Q1. なぜ、4回目のコロナワクチンが必要なのでしょう？

A. コロナワクチンの2回目、3回目を打っても、ワクチンの効果が**5～6か月後には低くなる**ことがわかっています。また、7月以降は夏休みの影響もあり、新型コロナウイルスの感染者が増えると考えます。そのため、コロナワクチンの4回目が必要となります。

Q2. なぜ、60歳以上が4回目のワクチンが必要なのでしょう？

A. 年齢を重ねるごとに**免疫力が低下**します。コロナワクチンを打つことによって、コロナウイルスにかかった場合、症状が軽くすむなど**重症化を防ぐ**ことができます。

自分だけでなく、家族、地域の方々を守るためにも、積極的にコロナワクチンを打っていただけると幸いです。

厚生労働省ホームページ：新型コロナウイルス感染症対策アドバイザリボードの資料等 参考

夏のコラム

サル痘について知っておこう！



主にアフリカに生息するリス・サル・ウサギなどの接触により、ヒトからヒトへ感染すると言われています。

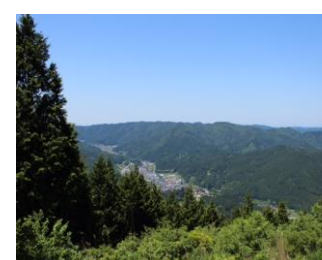
7月初旬現在、アフリカ諸国を中心に欧米諸国で感染者が増えています。

症状は、主に**熱**、水ぼうそうのような**ぶつぶつ**ができます。

感染予防は、手洗い・マスクをつけるです。



稲武の名所を知っていますか？



稲武の名所を紹介していくコーナー！！

第1弾は**「夏焼城ヶ山」**です！

「夏焼城ヶ山」は大井平公園を登山口とした山で往復約3時間程度の「ハイキングコース」となっています。

名前ともなっている**夏焼城**は昔武田氏の退避用の城であり、太平洋戦争時代には、アメリカ軍の爆撃機を見張るための監視哨が設置されていました。

身体を動かす基本は**「歩く」**ことです。身体は動かさなければ徐々に筋力が低下していきます。ハイキングほど動かさなくても良いですが、ただ歩くよりも**腕を大きく動かし歩くことで全身の筋肉を動かすことが可能**となります。

自然豊かになるこの季節に、水分補給をしっかりととりながら皆様も**「歩いて」**みませんか？

活動報告



6月9日、**豊田市立稲武小学校**にて全児童を対象に**「姿勢教室」**を行わせていただきました。

コロナ禍において、人と人の接触を少なくするためと家の中で過ごす時間が増えています。そして無意識のうちに姿勢が悪くなる傾向にあります。姿勢が悪くなると肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、腸の運動などに影響します。

気を付けるポイントがわかれば、正しい姿勢を保つことができ、痛みも軽くなり運動能力もあがると考えます。

これからも地域住民の皆様に向けて、**健康につながる活動**を継続していきます！！よろしくお願いいたします！！

お問い合わせ先

いなぶ健康アカデミー事務局

ホームページQR：

MAIL：info@inabukenkou.academy

HP：http://inabukenkou.academy

YouTube：いなぶ健康channel

