

医学ひとくちメモ

vol.23



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

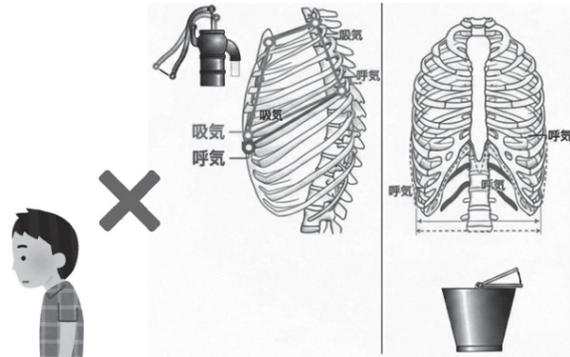


福島県立医科大学保健科学部理学療法学科講師 **遠藤 康裕 先生** えんどう やすひろ

人間は1日に約2万回も呼吸をしています。理学療法士の視点で、疲れにくい身体を作る「質の高い呼吸」についてお話しします。

Q.1 「良い呼吸と悪い呼吸、何が違うのですか？」

最大の違いは「胸郭」が動いているかどうかです。肺は自分では膨らむことができません。肋骨や横隔膜といった周りの呼吸筋が動くことで、初めて空気が入ります。猫背で姿勢が悪いと、胸郭（カゴ）が押しつぶされて動きません。結果として呼吸が浅くなり、肩こりや慢性的な疲労の原因になります。良い呼吸は、肋骨が前後左右に大きく広がります。

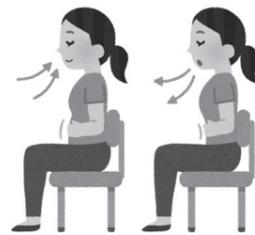


Q.2 「呼吸を変えると、身体の中では何が起きるのですか？」

良い姿勢で深い呼吸ができている時は、筋肉や脳への酸素供給がスムーズになります。逆に呼吸が浅いと、血流が滞り、身体が「酸欠」に近いストレスを感じてしまいます。深い呼吸は、いわば身体の内側から行うマッサージであり、栄養補給なのです。ゆっくり良い呼吸をすることで自律神経を整える働きもあります。

Q.3 「今日からできるトレーニングはありますか？」

「アコーディオン呼吸」を試してみましょう。両手を脇腹（肋骨の下の方）に当てます。息を吸いながら、その手を外側に押し返すように肋骨を横に広げてください。そして、ロウソクの火を優しく消すように口をすぼめて、ゆっくりと息を吐き切ります。胸郭の動きがよくなり、深い呼吸ができるようになります。1日5回、仕事の合間や寝る前に行うだけで、身体がポカポカしてくるのを感じるはずですよ。



めざせ150万歩！「かがみいし健幸ポイント事業」結果発表

「ふくしま健民アプリ」の歩数計機能を用いたかがみいし健幸ポイント事業にて、6月から11月までの6カ月間、「めざせ150万歩！」に125名がチャレンジし、69名が150万歩を達成されました。おめでとうございます。達成された方々には、達成特典として鏡石町商工会商品券（2,000円分）が贈られました。

【ランキング】
 1位 2,999,534歩 「にんにん」さん
 2位 2,945,044歩 「こば」さん
 3位 2,901,654歩 「あんこ」さん

●問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

総合相談室終了のお知らせ



役場1階に設置しておりました「総合相談室」は、令和8年3月をもって終了します。4月からは、下記の相談窓口をご利用ください。

●問い合わせ先 総務課 ☎ 62-2111

令和8年度相談窓口一覧 ※各相談日は、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く。

相談内容	相談日・時間	場所・連絡先
消費生活相談 (悪徳商法、契約トラブル、多重債務に関する事など)	月～金曜日 9時～18時30分	県消費生活センター ☎ 024-521-0999
多重債務者相談	月～金曜日 8時30分～正午 13時～16時30分	福島財務事務所総務課 ☎ 024-533-0064 (多重債務者相談窓口専用)
無料法律相談	弁護士 年2回 9月頃・2月頃	町社会福祉協議会 ☎ 0248-62-6428
	火・木曜日 10時～正午 13時30分～15時30分	法テラス福島 ☎ 0570-078370
心配ごと相談 行政相談員、民生委員、人権擁護員 (行政への苦情・要望、生活全般の悩み、人権相談など)	毎月第1日曜日 13時30分～15時30分	健康福祉センター（ほがらかん） 町社会福祉協議会 ☎ 0248-62-6428
生活相談（一般相談、法律相談） (生活の中で直面する悩みの相談) ※面接相談は予約が必要	火・木～日曜日 9時～正午、13時～16時 水曜日 13時～20時	県男女共生センター相談室 (二本松市郭内 1-196-1) ☎ 0243-23-8320 (相談用)
女性相談 (女性が抱える様々な悩みの相談)	毎日 9時～21時	女性のための相談支援センター ☎ 024-522-1010
女性相談 (夫婦や家庭関係の悩み、夫や恋人からの暴力などの相談)	月～金曜日(随時) 8時30分～17時15分	県中保健福祉事務所 児童家庭支援チーム (須賀川市旭町 153-1) ☎ 0248-75-7809
心の健康相談 (心の健康、ひきこもり、アルコール依存などの相談) ※精神科医などによる相談は予約が必要	月～金曜日(随時) 8時30分～17時15分	県中保健福祉事務所 障がい者支援チーム (須賀川市旭町 153-1) ☎ 0248-75-7811
こころの病、 不安などの悩み相談	月～金曜日 9時～17時	こころの健康相談ダイヤル ☎ 0570-064-556
	年中無休 10時～22時	福島いのちの電話 ☎ 024-536-4343
人権相談（みんなの人権110番）	月～金曜日 9時～17時	福島地方法務局郡山支局 ☎ 0570-003-110
福島県警察安全相談	月～金曜日 9時～17時	警察安全相談窓口 ☎ # 9110 または ☎ 024-525-8055