

## フレイル予防体操 No.9

### 横上げ



#### 運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- いすや机を使用するときは安定したものを使い、パイプいすやキャスター付きのいすなど、軽いものや動くものは使用しない。

#### 手順（左右 20 × 2 回）

- ① 両足のつま先を正面に向けて立つ。
- ② ゆっくりと片方の足を真横に上げる。
- ③ ゆっくりと足を下ろす。
- ④ 反対側も同様に行う。

#### POINT!

上半身はなるべく動かさず、  
足を真横に上げる

## 町政 News & Information



### 期限せまる！ 登山マラソン大会参加者募集中

ゲストは超人「糸井嘉男さん」

問 社会教育課 ☎ 43-9026



いとい よしお（与謝野町出身）

宮津高校（現：宮津天橋高校）から近畿大学へ進学し、2003年に日本ハムファイターズ（現：北海道日本ハムファイターズ）に自由獲得で投手として入団。その後、外野手に転向し走攻守三拍子そろった選手として首位打者や盗塁王、ゴールドングラブ賞を受賞するなど、プロ野球界を代表する選手に。オリックス・パファローズや阪神タイガースにも在籍し、2022年に現役を引退。

標高差800mを駆け抜ける「よさの大山登山マラソン大会」今年、与謝野町出身で元プロ野球選手の糸井嘉男さんをゲストに迎えて開催します。大山縦走コースに加えて、ちりめん街道を走る「10kmコース」、親子で一緒に楽しめる「3.5kmコース」を用意しています。皆様のご参加をお待ちしています。

● 開催日  
9月15日（日）  
● スタート・ゴール  
大山運動公園グラウンド



3.5 kmコース（昨年の様子）

申込期限は  
7月26日（金）です



大会  
ホームページ

## 健やか広場 ▶ 「ダニ」による感染症に注意しましょう



**かまれることで  
感染症発症の恐れ**  
病原体を持っているマダニ類やツツガムシ類にかまれることで、感染症が発生します。ダニ媒介感染症には、「日本紅斑熱」「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」「ツツ

ガムシ病」などがあります。ダニによる感染症の多くは、かまれた数日後から数週間以内に発熱や頭痛、関節痛、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。  
重症熱性血小板減少症候群では、意識障害や出血症状が現れ重症化する場合があり、日本での致死率は25～30%といわれています。

#### 身近な場所に ひそむダニ類

マダニ類やツツガムシ類は、山林や河川敷などの草地、耕作地、あぜ道など野外

## 野山の「ダニ」に

### ご注意ください！



春以降は野山のダニ類の活動が活発になります。レジャーや農作業、草刈り、墓参りなど、野山や畑、草むら、河川敷などで活動する際は、ダニ類にかまれないように注意しましょう。

の身近なところに生息しています。

#### ● マダニ

固い外皮に覆われた比較的大型のダニ。吸血後は、1cm以上になり形と大きさが変わります。



#### ● ツツガムシ

地中にいる小型のダニ。幼虫の時期に地表へ出て一度だけ野ネズミなど動物に吸着する習性があり、そのときに人をかむことがあります。



#### ダニ類にかまれなれために

- ・ 肌の露出を少なくする。
- ・ 長袖・長ズボンなどを着用する。
- ・ 足を完全に覆う靴を履く。
- ・ 白っぽい明るい色の滑りやすい素材の服を着る。
- ・ マダニに効果のある虫よけ剤を使用する。
- ・ 長時間草地に直接座ったり、寝転んだりしない。
- ・ 服やタオルなどは、できるだけカバンなどの中に入れる。



#### 野外から帰宅したとき

- ・ 上着は家の外で脱ぎ、マダニの付着がないか確認する。
- ・ 帰ってすぐにシャワーを浴びるか入浴する。
- ・ 身体にマダニが付いていないか確認する。
- ・ ペットを連れていた場合は、ペットの身体も確認する。
- ・ 脱いだ服は部屋に置かず洗濯するか、天日干しをする。

#### ダニ類にかまれたとき

- ・ 無理に取り除こうとすると、ちぎれた口器が皮膚の中に残る可能性があるため、医療機関で処置をしてもらいましょう。
- ・ 数週間は体調の変化に注意し、頭痛、倦怠感、発熱などの症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けてください。

問 保健課 ☎ 43-9022