

◆毎日の散歩で健康 宮城県仙台市 鈴木 栄

私は、加齢による心身の衰え（フレイル）と病気の予防のため、なるべく歩くように心がけている。おなか周りの肉付きが気になり、歩く機会を増やそうと思ったのが動機の一つ。車のガソリン代や維持費の節約にもなり、一石二鳥だと思っている。

体重、腹囲、コレステロール値、体脂肪率はかなり減少した。血圧と脈拍の数値も正常範囲を維持している。かかりつけの病院で、医師から「何か運動をしているのですか」と尋ねられた。「ほぼ毎日歩いています」と答えたところ、とても感心された。

これといった病气もせずにご経過してこられたのは、ひとえに歩いてきたおかげだと思っている。健康寿命が延び、医療費が節約できるのは、私個人にとっても社会的に考えても、こんなに良いことはない。歩くことには様々な効用がある。人生百年時代の備えとして続けていきたいと思っている。



◆暑さに体を慣らす 宮城県仙台市 後藤 幸一

汗で体がベタベタする不快な季節が到来した。しかし、今年の私は一味違う。「顕熱順化」という耳新しい言葉に触発され、どれほどの効果があるものか取り組んでみたのだ。2週間ほどかけて、暑さに体を慣らすトレーニングを重ねたのである。

6月に入り、あえて日差しの中に出て庭の草取りをした。こまめに水分を取り、休憩を交えながら、初日と2日目は30分間、3日目と4日目は1時間、以後2日ごとに30分ずつ作業時間を延ばしてゆき、数時間の屋外作業にも耐えられる体づくりをした。その間、歩行運動や軽い筋トレも並行して行ったところ、期待した通り、体が暑さに慣れてきた。実感として、以前のような不快感や疲労が軽減された。今年は過去最高の暑さであったが、昨年までと違い体への負担も軽減されたと思う。



◆食材を備蓄しておく 福島県郡山市 大澤俊明

お米の販売価格が高騰する中、店頭からお米がなくなるという、今までにない事態に驚きました。お米を購入できず、麺類などに主食を切り替えた家庭も多かったと思います。テレビニュースで、備蓄米を求める長蛇の列が映し出されていました。販売の前夜から並んだ方もおられたようです。こちらのスーパーでも備蓄米が販売されると、知人から教えてもらったのですが、残念ながら我が家は行けませんでした。それでも何とかなっているのは、母の教えのおかげと思っています。母は食材にせよ生活用品にせよ、いつもストックを心がけていました。余裕のある時にあらかじめ購入し、対応していたのです。今も続く物価の高騰、いつ来るか分からない自然災害。母から受け継いだ対処法で備えていきたいと強く思っています。



◆隠れ脱水に注意 宮城県仙台市 近野 達雄

8月の中旬の明け方、突然の右足のこむら返りで目が覚めた。何とか上体を起こして、足の指を反らせたが、全く痛みが取れずに左足までつり、布団の上で七転八倒。両足同時とは、何が原因？

子どもの頃からつりやすい体質もあるが、思えば前日は曇天で日差しがなく、汗かきなのに汗をかかずに過ごし、冷房が効いた部屋で水分も十分に飲まず、入浴後も水分補給をしないまま、就寝してしまった。どうやら、隠れ脱水が原因らしい。

コーヒーやお茶は、健康効果は期待できたとしても、尿量が増すだけで脱水対策にはならないらしい。水を飲むのが苦手の私の強い味方が炭酸水だ。レモン味やグレープフルーツ味など、味が多様で飽きない。自覚しにくい隠れ脱水は油断すると陥りがちだ。最深の注意が必要と実感した出来事だった。



◆愛犬用のフード保管 宮城県富谷市 安部俊明

東日本大震災を経験してから、愛犬用のドッグフードの予備を買い置きするようになりました。

いつもドッグフードを購入していた店が被災し、遠方に買いに行こうとしても道路状況が悪くて車を走らせる事もできず、やむなく私たちの食事と同じものを与えていました。人間には程よい味付けでも、犬や猫には塩分の過剰摂取につながります。

また、ペットにとってタコ、イカなども要注意だと聞きました。ネギ類やチョコレートは中毒症状を引き起こします。緊急時はどうしても人間が優先され、ペット用の物資は後回しにされてしまいます。

日本に住んでいる限り、いつどんな自然災害に直面するか分かりません。常日頃のペットフードの備えが、愛犬の命を守る事につながるのだと、肝に銘じて対応していきたいと思います。

