

平成29年度

印西市民アカデミーだより

第12号

第12回 印西市民アカデミー〈9月7日〉

講座 23 〈健康〉

講座名：『震災後の被災者の健康管理』

講 師：順天堂大学医療看護学部 教授 櫻井 しのぶ氏

会 場：中央駅前地域交流館 10:00~12:00

近年、地震や台風、洪水など大規模災害が発生する頻度が高まり、その対応に大きな関心が寄せられて



ています。今回は、大地震発生後の健康管理に焦点を当て、代表的な災害関連疾患や避難所生活での留意点などについて具体的な事例

を通して分かりやすく説明してくださいました。

体の病気として、倒壊した家具や家屋などの下敷きになり、下腿部分が比較的長時間圧迫された場合に起こる「クラッシュ症候群」は、圧迫された場所の苦痛もなく、意識も鮮明で、血圧も正常なために重症感がなく、放置しておくで腎不全を起こして死に至る場合もあるので要注意とのこと。また、心の病気として、危うくまたは重傷を負うような出来事を体験したことからくるストレスによって発症する「PTSD（心的外傷後ストレス障害）」にも気をつけたいとのこと。さらに、避難所生活で発症する「生活不活発病（廃用症候群）」にも注意し、「衛生に留意する」「十分な水分や食事を摂る」「適度な運動と十分な休息」の3点に留意して過ごすことが大事とのこと！「備えあれば憂いなし」を忘れずに！！

アカデミー2年生の活動

9月5日、「水」をテーマに卒業論文に取り組んでいるグループが印西市竜腹寺にある北総浄水場を見学しました。



講座 24 〈歴史〉

講座名：『健康と運動～ニュースポーツを体験しよう②～』

講 師：スポーツ推進委員 本間 敬子氏

会 場：松山下公園総合体育館 13:30~15:30

今回は、上半身の筋肉も積極的に使いながら歩くため、通常のウォーキングより約20%運動量が増加する



という「ノルディックウォーク」に挑戦しました。細かい雨が降り続いて公園内のコースが使えないため、急きょ総合体育館内で

行いました。ウォーキングポールを自分の身長にあったサイズに調整（臍下2cm）し、準備運動を行った後、講師の先生の後についてウォーキング開始。始めは、ポールを強く握りすぎたり肩に力が入ったりして、ぎこちなかった動きも、練習を重ねるうちに滑らかになり、背筋がピンと伸びた姿勢で颯爽と歩けるようになりました。膝に不安を抱えていた受講生の一人が「これは、楽だ！」と絶賛していました。



第13回の予定

■期日：9月15日（金）10:00~15:30

◇講座25 〈教育〉 10:00~12:00

講座名：『日本の技術力を学ぶ』

講 師：竹中技術研究所職員

会 場：竹中技術研究所



◇講座26 〈くらし〉 13:30~15:30

講座名：『消費生活を学ぶ』

講 師：消費生活アドバイザー 兵頭 雅子氏

会 場：中央駅前地域交流館

