

小牧市第1 老人福祉センター

# 野口の郷だより

# 1月

第 135号

2023



トピック

- ◆新年ご挨拶
- ◆アニサキス症 要警戒
- ◆トレーニングマシン利用方法
- ◆無料医師相談



最新情報は  
野口の郷  
ホームページで!  
← QRコード

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 TEL(0568)79-1188

## 謹賀新年



平素のご厚情に心より感謝申し上げます。  
皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。  
本年もよろしくお祈りいたします。

令和5年元旦

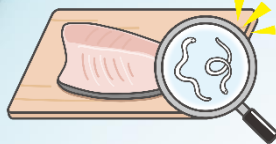
野口の郷 職員一同

### アニサキス症 要警戒

### アニサキスの成長と寄生

この季節はごちそうを食べる機会が増えます。  
生ものを食べる場合は、アニサキスにご注意下さい！！

アニサキスは寄生虫の一種で、魚介類に寄生していることが多く、体調は2~3cm、幅は0.5mmくらいで白っぽい糸のように見えます。アニサキスがついたままの魚介類を食べると、胃や腸の壁を刺されるなどして激しい腹痛や腹膜炎症状を引き起こします。



経口感染



サンマ、イカ、サバ、アジなどに寄生



クジラなど海洋哺乳類の体内で成虫になり産卵



ふんと共に卵が海中に排出される



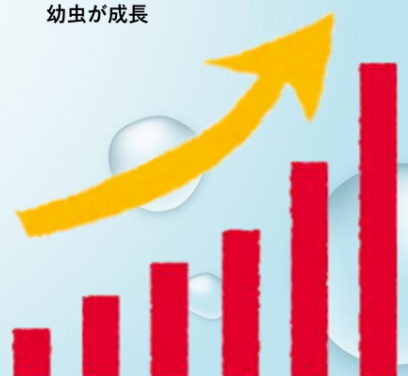
オキアミなどに食べられて、その体内で幼虫が成長

### 食中毒は全国的に増加傾向にあります

アニサキスによる食中毒を予防するには・・・

- **加熱** 60度の熱で1分、70度以上では瞬時に死滅します。
- **冷凍** 魚をマイナス20度以下で24時間以上冷凍することで、アニサキスの感染症を失います。

アニサキスは刺激の強い調味料(しょうゆ、わさび)では死なな  
ないため、目視での確認や、内臓を生で食べない事を意識  
し、予防しましょう。



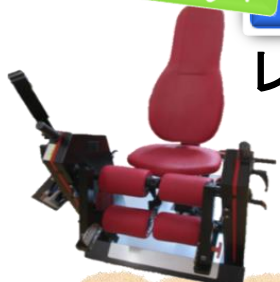
誰でもできる!

# トレーニングマシンの使い方講座



## レッグテンション・レッグカール (もも前・もも裏)

### ～レッグテンションの効果的な使用方法～



1. 腿のストッパーを装着し、もたれるシートの調節を行う。
  2. 足を上げた際に、ローラーがくるぶしの上にくるように調整する。
  3. 1・2秒で足を上げ、その後2秒間停止し、4秒かけてゆっくり下ろす。
- ※15回できるかできないか程度の重さを設定すると良い。

### レッグテンションの効果

- ・基礎代謝をあげる
- ・膝上をスッキリさせる
- ・体重や膝関節を支える



- ワンポイントアドバイス**
- 上げる際に膝をのぼしきる ●背中を丸めない
  - 足首を90度に曲げた状態で!



### ～レッグカールの効果的な使用方法～

### レッグカールの効果

- ・ヒップアップ効果
- ・下半身全体の安定
- ・基礎代謝の向上
- ・太ももの引き締め効果



1. 腿のストッパーを装着し、もたれるシートの調節を行う。
  2. 足首をローラーの上に置き、下げる動作を行う。
  3. 1・2秒で足を下げ、その後2秒間停止し、4秒かけてゆっくり上げる。
- ※15回できるかできないか程度の重さを設定すると効果的。

- ワンポイントアドバイス**
- 足首を90度に曲げる
  - お尻をシートにしっかりとつけ、骨盤を前傾させる



**※無理のない範囲で行って下さい※**

## <1月の無料医師相談 時間:14時~15時30分>

### 野口の郷開催

| 日程    | 担当医師             |
|-------|------------------|
| 1/5 木 | しのおか内科クリニック 辻 清太 |

※受付は**順番予約制**となります。  
 当日 12 時より受付開始とし、予約表に  
 名前の記入をお願いします。

※都合により変更又は中止となる場合があります。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満 60 歳以上の方が利用できる施設です。  
 開館時間 平日(月曜~金曜) 9:00~16:30  
 一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00~20:00  
 ※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。