

COPD にご注意！

「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」とは、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる病気です。肺の生活習慣病ともいわれており、肺気腫や慢性気管支炎もこのCOPDに含まれます。この病気の原因のほとんどが、たばこの喫煙によるものです。ただ、近年の研究では

喫煙をしない人もこの病気にかかることがわかっており、患者数は増加の一途をたどっています。初期の症状は、せき、たん、息切れ、階段を登ると「息切れ」がする、会話をするだけで息切れをするようになり、筋力も低下するため悪くなると寝たきりになってしまうこともあります。

この病気の問題は、「歳のせい」「運動不足が原因」などやり過ごすことで、早期発見・治療が遅れてしまうところにあります。このような症状がある人は、内科・呼吸器科を受診されることをおすすめします。



天草西保健福祉センター
中野由美子保健師



“せき”“たん”がしつこく続く



階段を登ると“息切れ”がする



40歳以上で、たばこを吸っている。または吸っていた

もしかしたら
“COPD”かもしれません！
ぜひ受診を！



市健康運動指導士による

めざせ！健康ボディ

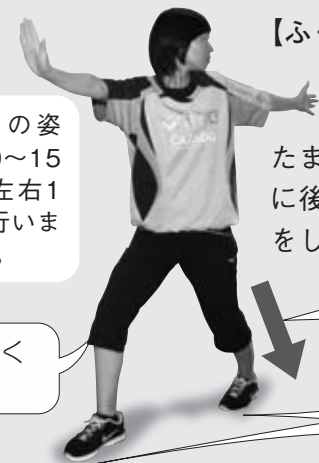
【背中・太ももの裏を伸ばす】

左足を後ろに引きながら、両手を前方で組み背中を丸める。同時に右足のつま先を上げ、左ひざを曲げて右足の太ももの裏も伸ばします。

写真＝鶴田千恵・市健康運動指導士

背中・太ももの裏、ふくらはぎを伸ばすストレッチ

【ふくらはぎを伸ばす】
右手の手のひらと下半身を正面に向けたまま、左手・左足を同時に後方へ引き、ふくらはぎをしっかりと伸ばします。



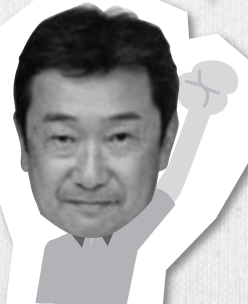
床を押す感じで

両足のつま先を同じ方向に向ける

ひざを軽く曲げる

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎ 243737

天草宝島戦略マネージャーの
平塚正巳です！
このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社（通称「ANA」）から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します（各号1人ずつ掲載）。



「天草で暮らそう体験ツアー」が完成！

7月27日に開かれた第30回天草国際トライアスロン記念大会に、初めて出場しました。市役所の同僚2人とチームを組んでリレーの部に出場し、私はバイクを担当。過酷なレースでしたが、沿道の皆さんのあたたかい声援のおかげで無事に完走。天草でのかけがえのない思い出が、またひとつ増えました。さて、私が企画に携わった都市圏在住者をターゲットにした

旅行商品、「天草で暮らそう体験ツアー」が完成しましたのでご紹介します。このツアーは、10・11月に2泊3日の日程で実施。新和町内の民家にホームステイをして農・漁業体験をするプランと、市内のホテルに宿泊して観光名所の周遊をメインにしたプランがあります。このツアーが、天草への交流人口増加の糸口となることを期待しています。皆さん、ぜひPRをよろしくお願いします。



▲ツアーのPRチラシ

※「天草で暮らそう体験ツアー」についての詳細は、羽田旅客サービス株式会社 ☎ 03（3437）5521へ。

環境一考 think about "eco"

「3R」のすすめ～Reduce編～

「3R」（Reduce［リデュース：減らす］、Reuse［リユース：再使用］、Recycle［リサイクル：再資源化］）とは、ごみの減量やエネルギーの節約を推進する合い言葉です。今回は、ごみを減らす、物を大切に使うなどの“Reduce”について考えてみましょう。



ごみになる物を
買わない、もらわない
いりません！
マイバッグ



必要以上に
物を買わない
安いから
買いためしよう
この前も
腐らせたでしょ！



食事を作りすぎない、
残さない
こんなに
食べられないよ
残さず食べて
くれてうれしい！



物を大切に使う、
長く使える物を選ぶ
これ
あきた
最新の
物を買おう
もったい
ない！

【問い合わせ先】本庁・環境施設課 ☎ 231111