

はじめていますか？「介護予防」

今回は体力作りにスポットをあて、現在実施している運動教室の紹介と、自宅で出来る体操を紹介していきます。自宅で過ごすことが多い時期ですが、いつまでもハツラツと過ごせるように、今日から体力作りを始めましょう。

元気活きいき運動教室



大槌町地域包括支援センターが、活きいき貯筋クラブに委託して実施しています。

- 場所 城山体育館
- 日時 毎月第2・4木曜日 13:30～15:00
2月14日、28日
3月7日(第1木曜日)、28日
- 内容 ファミリーバドミントン、卓球 など
- 費用 無料

さわやかストレッチ教室



大槌町地域包括支援センターが、さわやかウォーキングの会に委託して実施しています。

- 場所 大ヶ口多目的集会所、桜木町保健福祉会館
- 日時 毎月第1・3木曜日 13:30～14:30
2月7日(大ヶ口会場のみ)、21日
3月7日、21日
- 内容 ストレッチ体操 など
- 費用 無料

※どちらの教室も、随時申し込みを受け付けております。希望する人は、大槌町地域包括支援センターまでご連絡ください。

自宅で出来る体操の紹介

膝の関節をサポートする太ももの筋肉を鍛える体操です。歩行時にかかる膝への負担を減らします。

- ・膝や腰に痛みや病気がある方は、主治医に相談してから始めましょう。
- ・体操をした後に、痛みが強くなった場合には体操を中止し、医師に相談してください。

■タオルの押しつぶし

(10回1セットを2セット程度)

- ①床に座って膝を伸ばし、膝の下に丸めたタオルを入れる。
- ②膝の裏でタオルをつぶすように床に押しつけて10数える。



■4分の1スクワット (2、3セット程度)

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ。
- ②上体をまっすぐにしながら、1、2、3、4で膝を4分の1程度曲げて腰を落とす。
- ③1、2、3、4で膝を伸ばして、元の姿勢に戻る。



今回紹介した体操以外にも、皆さんがお馴染みのラジオ体操や、手足首回しなども普段の生活に取り入れやすい体操です。ご夫婦で、ご家族で、行ってみましょう。

盛岡気象台からのお知らせ

津波警報が変わります

津波警報などの情報文の内容が、3月7日から変わります。

津波警報は皆さんの命を守る大切な情報です。変更される内容を知り、いざという時には自ら避難して命を守ってください。津波による災害の発生が予想される場合には、地震発生後、約3分で大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。その後、「予想される津波の高さ」、「津波の到達予想時刻」などの情報を発表します。

■大津波警報・津波警報・津波注意報の分類と取るべき行動

	予想される津波の高さ		とるべき行動	想定される被害
	数値での発表 (発表基準)	巨大地震の 場合の表現		
大津波警報	10m 超 (10m < 高さ)	巨大	沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってくるので、大津波・津波警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。ここなら安心と思わず、より高い場所を目指して避難しましょう。	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれる。
	10m 5m < 高さ ≤ 10m			
	5m 3m < 高さ ≤ 5m			
津波警報	3m 1m < 高さ ≤ 3m	高い		標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生する。人は津波による流れに巻き込まれる。
津波注意報	1m 20cm < 高さ < 1m	—	海の中にいる人は、ただちに海から上がって、海岸から離れてください。津波注意報が解除されるまで海岸には近付かないでください。	海の中では人は速い流れに巻き込まれる。養殖いかだが流失し小型船舶が転覆する。

- ・震源が陸地に近いと津波警報が津波の襲来に間に合わないことがあります。「揺れたら避難」を徹底しましょう。
- ・津波は沿岸の地形などの影響により局所的に予想より高くなる場合があります。より高い場所を目指して避難しましょう。
- ・地震発生後、予想される津波の高さが20cm未満で被害の心配がない場合、または津波注意報の解除後も海面変動が継続する場合には、「津波予報(若干の海面変動)」を発表します。

マグニチュード8を超える巨大地震の場合

マグニチュード8を超える巨大地震の場合、予想される津波の高さを「巨大」、「高い」という言葉で発表し、非常事態であることを伝えます。「巨大」という言葉を見たり聞いたりしたら、東日本大震災クラスの津波が来ると思って、ただちにより高い場所に避難しましょう！

※津波警報等情報文の変更内容の詳細は、盛岡地方気象台ホームページをご覧ください。

盛岡地方気象台ホームページ <http://www.jma-net.go.jp/morioka/index.html>

☎ 盛岡地方気象台 防災業務課 TEL 019-622-7870