

## 冬は特に要注意！ ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは低温・乾燥を好みます。冬は特に注意しましょう。

### ▶ノロウイルスの特徴

ウイルスが手指や食品などを通じて人に感染します。

感染から発症まで24～48時間

嘔吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1～2日続いた後に治まり、後遺症もありません。

※感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせたりする場合があります。

### ▶3つの予防法

#### 最も効果的な予防法「手洗い」

正しい手の洗い方を動画で紹介しています



#### 食材の加熱（目安の時間）

- ・二枚貝などの食品：食品の中心部が85～90℃で90秒間以上
- ・その他の食品は、中心部75℃で1分間以上

#### 包丁やまな板などの調理器具の殺菌

- ・熱湯（85℃以上）で1分以上の煮沸消毒
  - ・塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど）で殺菌
- ※アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

認定看護師が教える健康講演会

### 「STOP！脳心血管病 健康長寿を達成するためにできること」

日時 12月13日(金) 午後1時30分～3時  
場所 保健センター  
定員 30人程度（先着順）  
講師 土岐市立総合病院 認定看護師  
大脇まゆみ氏  
申・問 健康推進課（☎55-2010）

## トレーニングルームを利用しよう

### スポーツセンター・駄知体育館 の利用方法

利用料金 1回100円  
対象者 中学生以上  
※中学生は保護者・指導者の付き添いが必要です。  
予約 不要

土岐市スポーツセンター  
日時 平日 午後1時～9時30分  
土日・祝日 午前9時～午後9時30分  
※休館日は祝日を除く火曜日  
☎ 土岐市スポーツセンター（☎55-5748）

駄知体育館  
日時 毎週火～日曜日  
①午前9時30分～正午  
②午後1時～5時  
③午後6時～10時  
祝日は③のみ  
※休館日は月曜日  
☎ 駄知体育館（☎59-2870）

### 初めて利用する方の講習会

トレーニングマシンの使い方が分からない方も安心して利用できるよう、「初回講習」を行っています。  
※経験の有無にかかわらず、施設を初めて利用する方は受講してください。

日時 毎週木曜日と土曜日 午後6時30分～  
※スポーツセンターのみ上記の曜日に加え、毎週水曜日 午後1時30分～  
場所 土岐市スポーツセンター（御幸町）  
駄知体育館（駄知町）  
定員 各回3人  
持ち物 運動ができる靴、服装

申・問 スポーツ振興課  
（内線351）へ  
講習日の予約を  
してください。



使い方を  
レクチャーします！

スポーツ振興課  
スポーツ指導員 安藤



全世代健康寿命延伸事業

ときげんきプロジェクト



## 歩く力を維持しよう 筋力トレーニングのすすめ

年齢とともに筋力は低下します。特に下半身（脚）の筋力が落ちることで、立つ、動くなどの基本的な動作がしづらくなり、歩くのが面倒になったり、つまずきやすくなったりするなど、生活の質の低下につながります。

脚の筋肉を鍛え、いつも通り動ける体をつくりましょう。

☎ スポーツ振興課（内線351）

### 自宅でできるお手軽トレーニング

## スクワット

- ①両手を胸の前で組みます。
- ②足を肩幅に開いて立ち、つま先は少し外側に向けます。
- ③息を吸いながら、お尻を後ろに突き出すイメージで太ももが床に平行になるまで腰を落とします。  
※ひざがつま先より前に出ないように。
- ④息を吐きながら、ゆっくり元の位置に戻ります。

### 筋肉ポイント！

きつい時は、腰を落とす位置を上げて  
も大丈夫です。続けることが大切です。

スポーツセンターの講座に参加していた  
高橋さんに実践していただきました。



目標10回

## スポーツセンターで本格的にトレーニング 油圧シリンダー

- ①油圧シリンダーのダイヤルで負荷を設定します。
- ②座いすに座り、ハンドルを握って、クッションパッドを両肩に載せます。
- ③足をフットプレートに置き、肩幅に広げます。
- ④腿とお尻の筋肉を意識して膝を伸ばし、立ち上がります。
- ⑤一呼吸置いて、膝を曲げ、腿とお尻が座いすに  
触れるまで腰を落とします。  
※ひざがつま先より前に出ないように。

### 筋肉ポイント！

10段階で重さの調整ができ、それぞれの状態  
に応じて、ちょうど良いトレーニングが可能です。

