

きほくのまち人探訪



かわおく しゅうじ
川奥 修二さん

9月21日に開催された「BEST BODY JAPAN 2019 松山大会」におけるマスターズクラス(40歳~49歳)において、川奥修二さんは近永がグランプリに輝きました。この大会の審査基準は①健康美、②全身引き締まった身体、バランスの取れたスタイル、③ポージング、④身のこなし、⑤知性、品格、誠実さ。「頑張ればできる!という姿を我が子に見せることができて嬉しい」と笑みを浮かべます。

元々ジムに通っていた川奥さんですが、約4年前、看護学校に通い始めています。

就職後、一段落ついた今年の2月から健康のために筋トレを再開しました。自宅にあるホームジムで鍛えたり、カロリー計算をしながら、筋肉をつけたり、脂肪を減らすなど、日々トレーニングに励んでいます。「こうして自分が頑張れるのも家族が応援してくれるおかげ」と感謝の思いを話していました。

「筋トレは自分のペースで楽しめる」と話す川奥さん。看護師として働き始め、腰痛に悩まされていたそうですが、筋トレを再開してから、すっかりと良くなつたそう。「毎日少しずつでもいいから、筋トレを習慣化することが大切」と、健康増進を図るために筋トレの素晴らしさを伝えていました。

大会への出場をきっかけに、SNSを通じて、全国各地に切磋琢磨し合える仲間ができたと嬉しそうに話す川奥さん。「11月17日に開催される全国大会では上位10位以内を目指したい」と、目を輝かせながら意気込んでいました。



北宇和病院 だより

インフルエンザについて

北宇和病院 内科
よねかわ ゆきひで
米川 幸秀

インフルエンザは咳・のどの痛み・鼻水など「かぜ」に似た症状に加え、高熱や寒け、頭痛・関節痛などのより重い症状を伴います。他人にうつりやすく、学級閉鎖や職場での能率ダウンの原因となるため、社会的に問題です。

咳の「しぶき」でうつりますので、咳が出る人はマスクをつけましょう。マスクがなければ肘のところに口をあてて「しぶき」が飛び散らないようにしてください(咳エチケット)。また、食べる前には手を洗いましょう。高齢者や持病のある方は、重症化を防ぐためにワクチンをうちましょう。

インフルエンザかな?という高熱があれば、無理に学校や職場に行かず、マスクをつけて医療機関を受診しましょう。検査の特性上、夜に症状が出始めた場合は、翌朝の受診が適切です。受診までは冰枕などで熱をさますようにしましょう。



編集後記



今月の一枚

▼県内外の3団体の神楽が個性豊かな舞いを披露した鬼の里の夜神楽。私自身も富母里だいでいるため、毎年この夜神楽を楽しみにしています。八幡浜市の川名津神楽保存会の舞では、舞台上でお姫様抱っこをされて、ぐるぐると回されてしまいました。目が回つて舞台から降りるのにも一苦労でしたが、演者の皆さんには息も切らさず長時間舞い続けておられ、圧倒されました。▼だんだんと肌寒くなつきましたね。そろそろ温かいものが恋しくなる季節ですね。体調管理には十分ご注意ください。(悠)