

# ナイスケアだよい

第164号  
令和8年1月発行

1月18日日曜に東京・赤羽ハーフマラソンが開催されました。3000人以上の参加者が集まり大規模の大会となりました。ナイスケアの会社として共催させていただき医療、運営スタッフとして協力しました。救護所、給水所、折り返し地点に職員を配置し、体調不良者の対応や給水ポイントの準備や紙コップの回収、選手の誘導などを行いました。医療スタッフとして、陽まわりメディカルクリニック西村先生、井町看護師、古瀬看護師、柳看護師にご協力いただき安全面に配慮した運営ができました。



ナイスケアランニングクラブとしては、20名の参加者でハーフマラソン、10km、3km種目に分かれて走りました。天候に恵まれ、暖かい気温で風もなく走るには最高のコンディションでした。私自身はハーフマラソンの競技に参加し応援の方々がたくさんいて気持ちよく走ることができました。走った全員が完走し自己ベストタイムを出すメンバーが大勢いました。



運営は大きな事故なく無事終えることができ大変盛り上がった大会になりました。終了後の走ったメンバー、協力したスタッフの満足した清々しい笑顔が印象的でした。

有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

## ～寒さを乗り越えましょう！～

1月は寒さや乾燥が厳しく、生活習慣病の悪化や感染症のリスクが高まります、特に血栓による脳梗塞や心筋梗塞、ヒートショックによる血圧の急変動に注意が必要です。それには、免疫力維持の為、体を温めて、腸内環境を整える食生活を心掛けましょう。

対策として

- ①体を温める…1、湯船に浸かり体を芯から温めましょう。2、脱衣所やトイレを温めるなどして家の中の温度差をなくしましょう。
- ②食生活の改善…1、塩分の摂り過ぎに注意し減塩商品を活用しましょう。2、腸内環境を整える為、水溶性食物繊維(春菊、かぼちゃ、さつまいも、みかん、キウイ、海苔、ワカメ、昆布等)を積極的に摂りましょう。
- ③寒い時期でも適度に体を動かして、脱水症状にならないように水分補給をしましょう。1、なるべく歩くようにしましょう。2、室内でも体操やストレッチ体操を行う。3、ノドが渴く前に少しでも水分を摂りましょう。

以上を心掛けて寒い冬を乗り切り春を迎えましょう！

皆さんはどうな寒さ対策をされていますか？僕は熱燗を飲んで温かい布団で寝る事です。

井森 和男

ホームページ <https://nicecare.co.jp/>