

これからの時期は...

# ヒートショック

に注意

▼ヒートショックになりやすい温度変化



ヒートショックとは...

急激な温度変化により、血圧や脈拍の大きな変動が起きることです。血管や心臓に負担がかかり、脳梗塞、心筋梗塞など重大な疾患につながりやすいほか、めまいでふらつき、浴室で滑って頭を打つなどの危険が伴います。

冬場の入浴時や暖房の効いた部屋から外に出たときに起こりやすいといわれています。

特に高血圧や動脈硬化を指摘された人や高齢者は注意が必要です。

## 予防のために

- ①湯はり時に浴室を温める。
- ②脱衣所を温める。
- ③入浴前に水分を補給して脱水予防をする。
- ④家族にひと声かけてから入浴をする。
- ⑤お風呂の温度を41度以下にする。
- ⑥入浴前にかけ湯をする。

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

### 年末・年始の休日緊急診療所

開設日 12月29日(日)、31日(火)  
～2020年1月3日(金)、5日(日)  
受付時間 午前9時～正午  
午後1時30分～5時  
場所 中野保健センター

### 歯周疾患検診

希望する市内の歯科医院に予約のうえ、お早めに受診してください。対象者には受診票をお送りしてあります。

期間 12月27日(金)まで  
対象 20・30・40・50・60・70歳の人

### はつらつ健康教室

対象 全5回の教室を通して参加できる中野市民  
会場 中野保健センター、中央公民館  
参加料 350円  
申込締切 12月20日(金)まで  
【第1回】2020年1月10日(金)  
ストレッチ体操でリフレッシュ、いつまでも健康でいられるために  
【第2回】1月17日(金)  
魚のさばき方、減塩でおいしい料理  
【第3回】1月30日(木)  
郷土食・やしょうまを作ろう  
【第4回】2月14日(金)  
カラダのこりを見つけて健康生活!体ほぐし体操  
【第5回】2月21日(金)  
骨と筋肉は若返る

### こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます(無料・予約制)。秘密は固くお守りします。

期日 12月12日(木)  
時間 午後2時～4時  
会場 中野保健センター  
※2日前までに予約が必要です。

### 健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

期日 毎週水曜日  
時間 午前10時～11時30分  
会場 中野保健センター



清水 博純 さん  
からのご紹介

No.55 市村 なつよ さん (田上)



### 自己紹介

昭和19年に吉田に生まれ、田上に嫁いで51年。今はしっかり「田上人」です。仕事はキノコ栽培をした時期もありましたが、時代の流れで今は畑仕事をして、収穫した野菜を直売所に出荷しています。畑仕事は私にとって生活の糧であるとともに、楽しみの一部です。

趣味は健康のためのウォーキング。その延長で山歩きもしています。また、そば打ちも好きで、手前そばにはまり、自分でそばを栽培するようになってからずいぶんたちました。

### 元気の秘訣

何事もなるようにしかならないと思っているので、ありのまま一日一日を精一杯生きています。物事を深刻にとらえず、いつも前向きに考えるようにしています。

自分の作った旬の野菜をたくさん食べて近所の人たちと交換し合うのも楽しみ。こういう生活も元気の秘訣になっているのかもしれない。

### おらほの自慢

田上には観音寺をはじめ、たくさんの桜が植わっていて、春には道沿いにも見事な花を咲かせます。また、ここで採れるそばも自慢で、毎年秋に開催する公民館の趣味の会では地域の皆さんに打ちたてのおそばを振舞っています。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の方が参加できる、介護予防のための各種健康講座を開催します。この他にも各種の講座・教室がありますので、詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

### 10.28 2019 支え合いの地域大交流会

シニア世代の社会参加促進や地域活動を知ることを通じて地域づくりを考えるきっかけとなることを目指し、今年は23団体が活動をPR。100人以上の皆さんが交流し、多くの「つながり」が生まれました。地域活動への興味をお持ちの方は、お問い合わせください。



### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防講座を開催しています。申し込みは不要です。

会場：中野保健センター ※送迎はありません。

- ▶ 内容 「転ばぬ先の杖～転倒しない体づくり～」  
寝たきりになるきっかけで多いのが転倒による骨折。転倒しないためのトレーニングについて学びましょう。
- ▶ 日時 12月20日(金)  
午前10時～11時30分
- ▶ 内容 「みんなで楽しく脳若(のうわか)体操」  
脳を若くする体操を通じて楽しみながら脳を活性化。認知症を予防しましょう。
- ▶ 日時 1月10日(金) 午前10時～11時30分
- ▶ 持ち物 運動のできる服装、上履き、タオル、飲み物