自宅でも 要注意 エコノミークラス症候群

災害時に多いといわれる「エコノミークラス症候群」。現在、テレワークの影響で、予備軍が増えています。

エコノミークラス症候群とは

足や下半身などにできた血液の固まり（血栓）が肺の血管（肺動脈）に詰まる病気です。

食事や水分を十分に取らない状態で、狭い座席で長時間座ったまま足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

ストレッチやこまめな水分摂取などでエコノミークラス症候群を予防しましょう。

予防のために心掛けること

①ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
②こまめに水分をとる。
③アルコールを控える。できれば禁煙する。
④ゆったりとした服装を心掛け、ベルトをきつく締めない。
⑤かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。
⑥眠るときは足の位置を高くする。

予防のための足の運動

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

▼保健だより

自殺予防週間

9月10日(木)から16日(水)は自殺予防週間です。2019年、全国で約2万人の方が自殺で亡くなっています。

自殺を考えている人は、気分が沈んだり、原因不明の体調不良が続いたりと何らかのサインを発します。悩みを抱えている人やサインに気付いた人は、一人で悩まずに相談してください。

【相談窓口】

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570(064)556
（平日午前９時30分～午後４時）

長野いのちの電話
☎026(223)4343
（毎日午前11時～午後10時）

ホームページでも地域の相談窓口を紹介しています。

胃内視鏡（胃カメラ）検診

対象者 50歳以上の偶数年齢の方
受診期限 2021年1月30日(土)
受診料 4,200円
検診実施医療機関 北信総合病院、アライクリニック、須藤医院、油井内科医院

※申し込みされた方はお早めに上記医療機関に予約し、受診してください。

胃（バリウム）・大腸がん検診

胃・大腸がん検診を実施します。

検診実施期間 10月1日(木)～11月11日(水)

※胃がん検診を受ける方は予約が必要です。（大腸がん検診のみの場合、予約は不要）

予約受付開始日 9月10日(木)

適切な医療機関の受診について

①過度な受診控えは健康上のリスクを高める可能性があります。
②コロナ禍でも持病の治療や予防接種・検診などの健康管理は重要です。
③医療機関では感染防止対策が行われています。
④具合が悪いなど健康に不安があれば、かかりつけ医に相談しましょう。

▲上手な医療のかかり方.jp

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。（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
内容 血圧・身体測定、栄養・歯科・育児相談など

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前８時30分～午後５時15分 ※土・日・祝日、年末年始を除く

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255 日・祝日の午前９時～正午、午後１時30分～５時

二宮　ムツ子 さん
からのご紹介

No.64 佐藤　計佐二 さん（西江部）

自己紹介

昭和15年生まれの80歳で、生まれも育ちも西江部区です。かつて、カメラメーカーの㈱ヤシカや、㈱コシナの中野事業所に勤務していました。㈱コシナでは、カメラ用レンズのほか、監視カメラ用レンズや、焦点が自動で合う双眼鏡など、多くの新商品を設計したことや、50歳を過ぎてから、支援設計ツールのＣＡＤが導入され、持ち前のやる気で使い方を覚えたことが印象深いです。

元気の秘訣

会社に勤めていたころから、ずくをやまずに何事にも前向きな気持ちで挑戦することが元気の秘訣です。また、現在、北信ローカルで「樹に憶う」というコーナーを連載しています。写真を撮ることも、文章を書くことも、とても好きなので、自分の生きがいとしています。今後も続けられる限り続けていきたいです。

おらほの自慢

西江部区は昔、家が数十軒ほどしかありませんでしたが、現在は400軒ほどになりました。祭りなどを通じて、地区全体でとてもまとまりが良い地区だと感じています。祭り以外の区の行事などがあった時も、たくさんの人の出席があり、とても活気があるとも思っています。

行ってみよう！やってみよう！シニア情報

65歳以上の人が参加できる介護予防のための各種講座を開催します。さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加される際は、体調のチェック、手指消毒、マスクの着用など、感染防止対策をお願いします。

問 高齢者支援課 ☎(22)2111(内線366)

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ます。運動のできる服装でお越しください。
※送迎はありません。

時間　午前10時～11時30分

内容①　みんなで楽しくフレイル予防！
日時　9月25日㈮
会場　市民会館2階　41号会議室

内容②　初めてのストレッチヨガ
心も体もほぐしてスッキリと
日時　10月2日㈮
会場　中央公民館　201体育室

生涯現役！ステップアップ教室

期日　10月13日㈫から約3カ月間
時間　午前9時30分～11時30分
会場・定員　中央公民館・15人
回数など　2週に1回（全6回）・送迎無し

わかがえり教室

期日　10月7日㈬から約3カ月間
時間　午後2時～4時
会場・定員　中野保健センター・15人
回数など　週1回（全12回）・送迎無し

ひざ腰らくらく教室

期日　10月8日㈭から約3カ月間
時間　午後1時～2時30分
会場・定員　中央公民館・10人
回数など　週1回（全12回）・送迎有り
※ゴムバンドとボールをお持ちでない人は購入していただきます。（合計1,400円程度）