

冬の場の

転倒・骨折

に 要注意

冬は転倒や骨折をしやすい季節です。雪道や凍結した道路はもちろん、寒さで身体が縮こまることで身体のバランスが崩れ、普段なら何でもない場所でも転びやすくなります。

また、お風呂やトイレ、暖房の効いた暖かい部屋から廊下に出たときも要注意。

急激な温度変化で血圧が急上昇し、心臓や血管に負担がかかり、ふらついて転倒することもあります。



予防①

転倒しないために

■ストレッチ

出かける前に十分なストレッチで関節や筋肉の柔軟性を高めます。数分間足踏みをするなどして体を温めることも有効です。

また、とつさのときに手で体を支えられるよう、暖かい服装と手袋をつけて出かけましょう。

■入浴

急激な温度差にならないよう、入浴時は十分に浴室を温めてから入浴しましょう。

予防②

骨をつくる

●運動

骨は、負荷をかけると骨芽細胞が活発に働いてカルシウムが沈着し、丈夫になります。日頃からこまめに身体を動かして骨や筋力の衰えを防ぎましょう。

●日光浴

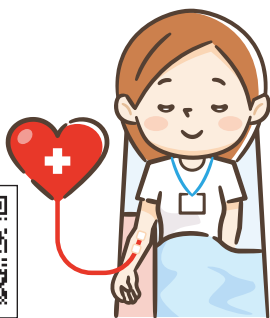
紫外線を浴びるとカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが産生されます。暖かく天気のいい日に散歩をするなどして、上手に日光を浴びるようにしましょう。

▼保健だより

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242・386)

献血のお知らせ

開設日 2月24日(水)
 時間 午後1時～4時
 会場 市民会館45・46号会議室
 持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの



▲献血の詳しい情報は長野県赤十字血液センターのホームページをご覧ください。

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
 乳幼児で計測を希望される方は、バスタオルをご持参ください。

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。秘密は固くお守りします。(無料・要予約)
 期日 2月12日(金)
 時間 午後2時～4時
 会場 中野保健センター
 ※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

いきいき健康講座

延期していましたが「いきいき健康講座」を開催します。
 日時 3月9日(火)
 午後1時15分～3時
 内容 「脳と身体を鍛えて充実ライフ～生涯現役を目指しましょう～」
 講師 三浦弘さん
 会場 中央公民館講堂

風しん抗体検査・予防接種

対象になっている人にはクーポン券を送付しています。期限までに受診しましょう。
 受診期限 3月31日(水)
 対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性



よこた よしふみ
横田 善史さん
からのご紹介

やまもと きよふみ
No.67 山本 清文 さん (東山)



自己紹介

泰清寺の住職を務めています。子どもは2人で、それぞれ自立し、現在は妻と二人暮らしです。経歴は、大学卒業後、横浜市の曹洞宗大本山總持寺で8年半修行し、その間の大半を、監院（本山の取締役）の侍者として全国寺院の法要に随行させていただきました。その後、1985年に泰清寺副住職、2008年に同寺25世住職に就任しました。

元気の秘訣

規則的な生活をするのが元気の秘訣です。職業柄、決まった休日がなく、毎日5時半起床、6時に朝のお勤めをするおかげで、目覚まし時計が無くても起きることができます。座右の銘は禅語の「日々是好日」で、過去や未来にこだわらず、今を精一杯に生きることを心掛け、「今日なすべきことは明日に延ばさず、確実に今日実行していくことが良き一日だ」と念じて生活しています。

おらほの自慢

東山地籍は中野市街地の東端にあり、少し高台に上がると北信五岳が等間隔に見渡せるのが自慢です。小さな村ですが、大人になった今でも子どもの頃の呼び名で呼び合う親戚同士のような関係性も魅力です。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



65歳以上の人を対象に各種健康講座を開催します。参加費は無料で、さんさん講座以外はお申し込みが必要です。参加の際は、体調確認、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、健康などのいろいろなテーマの講座を開催します。お気軽にご参加ください。

内容 笑顔はひとをしあわせにする
～ユーモアコミュニケーションのすすめ～

会場 中央公民館 3階講堂

日時 2月26日(金) 午前10時～11時30分



運動自主グループ



「よらっしゃい 真体美の会」

間山区に体操の自主グループが発足しました! 運動が初めての方、久しぶりの方も友人や近所の方を誘ってお越してください。新型コロナウイルス感染症予防を徹底しながら、皆さんで楽しく体を動かしましょう!

日時 毎月第2・4水曜日
午後2時～3時30分

会場 間山174番地
(代表者 小林重保さん 宅)

内容 体操や脳トレ、歌など



活動の様子