

心と体のバランスを整えて、気持ちいい一年に!

新年明けましておめでとうございます。健康とは、健体(すこやかな体)と康心(やすらかな心)からできた言葉です。健康をつくるには「運動」「食事」「休養」「睡眠」のバランスが大切です。今年もみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思ひます。よろしくお祈りします。

保健センター 一同

「手洗い」「うがい」「乾燥防止」で感染症予防

冬は、インフルエンザをはじめ、ウイルスや細菌による感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。自分自身でできる予防は、「手洗い」と「うがい」、「乾燥防止」です。冬の時期に流行する感染症の多くは、感染している人が触れたものに他の人が触れることで病原体が体の中に入り込んだり、乾燥した環境のなかでウイルスや細菌が増えたり、のどや気管支を守るための機能が低下するために感染しやすくなります。次のポイントに注意して、冬の感染症を予防しましょう。

- ①手洗い 石けんをよく泡立ててこすり洗いをします。時間をかけてゆっくり石けんを洗い流しましょう。指の間は洗い残しが多い場所ですので、注意して洗いたいところです。
②うがい 外出先から帰ってきた時など、手洗いをしなくてもうがいをすることをすすめます。
③乾燥防止 冬は、湿度が30〜40%になりやすく、とても空気が乾燥している時期です。室内の湿度が、50〜60%だと快適な湿度といわれています。加湿器や洗濯物等をうまく活用して、乾燥予防をしましょう。
④その他のポイント バランスのよい食事や十分な睡眠は、体の抵抗力を高めるために大切です。日頃の生活に注意して体調を整えましょう。また、自分がかからないことも大切ですが、他の人に移さないことも大切です。咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクを着用するなど心がけてください。

お知らせ

- リハクトー運動を始めてみたい方におすすめ
実施日 1月7日(水)・14日(水)・28日(水)
会場
・湯原ふれあい館 ①午前9時〜②午前10時30分〜
・保健センター ③午後1時〜
その他 初めてのの方はご連絡ください。(担当 田村)
■げんき塾〜軽く汗をかきたい方におすすめ
日時 1月23日(金) 午後1時30分〜
場所 保健センター
その他 予約は不要です。(担当 太田)
■母子手帳の交付
母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。(担当 千葉)
■障がい者の地域活動
障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。
月曜日から金曜日の午前10時〜午後3時までサロンを予定しています。詳しい予定は保健センターまでお問い合わせください。(担当 太田)
■健康相談
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。
●申込み 事前に予約が必要です。(担当 太田)
●このころの相談
専門医によるカウンセリング等を行っています。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。
●実施日 1月9日(金)
●申込み 事前に予約が必要です。(担当 小野)

健康一ロメロ

さんた薬局 管理薬剤師

Takuro Yamada 山田卓郎

「危険ドラッグ」の恐ろしさ ダメ! ゼツタイ!!



皆さんは「危険ドラッグ」という言葉を耳にしたことはありませんか? 麻薬や覚せい剤が危険であることは皆さんもお分かりだと思いますが、最近では「合法ドラッグ」「脱法ハーブ」などと称して危険ドラッグは身近でも販売されています。法の網をくぐり抜けるために「お香」「ハーブ」「アロマ」「バスソルト」など、一見ただけでは分からないような名称で、そして色や形状もさまざまで、粉末、液体、乾燥植物など見た目では分からないよう巧妙に作られています。

皆さんは「危険ドラッグ」の恐ろしさ、決して回復することは無いのです。加えて、依存(薬が切れた時の苦痛や不快感から逃れるためにまた薬に手を出してしまうこと)と耐性(薬を繰り返し使用していると一回に使う量がどんどん増えていくこと)の悪循環におちいり、自分のみならず周囲の人の人生までも台無しにしてしまいます。このように危険ドラッグは皆さんのすぐ近くまで迫ってきています。知人や友人におもしろ半分を誘われても、毅然とした態度できっぱりと断る勇気を持つてください。危険ドラッグは、ダメ! ゼツタイ!!

いさご診療所

所長 氷室 真仁

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

昨年もいろいろ大変なことがかりでしたが、今月からまた新しい一年がスタートします。やることは山積していますが、一人ひとりの努力と工夫を重ねていく所存であります。

今年の診療所の目標は「思いやりのある住民のための医療」

とうことで、今年もよろしくお祈りします。最後になりますが、お正月は食べ過ぎないように、飲み過ぎないように気をつけてお過ごし下さい。

「歯科休診のお知らせ」

次の期間は先生の都合により休診となります。
・平成27年1月7日〜9日

「任務終了」



関 渡部ひとみさん



私には三人の息子がいます。三人とも白石の野球チームにお世話になり八年が経ちました。毎週末は練習や試合があり、白石まで送迎をしました。「今日はヒット打るといいね」とか、打てなかった日は、「素振りが必要だったんじゃない?」「どう思う?」など、約30分の移動の時間は私と息子にとって唯一向き合える時間であって、私の大好きな時間でした。息子たちは、いつも送り迎えや早起きをしてくれてありがとうと言ってくれますが、私の方こそ、息子たちのがんばっている姿を見て泣いたり、笑ったり、たくさん友達が見たり、とても楽しい八年間でした。感謝しています。長男は大学で野球の学生コーチとして、次男はソフトボール県代表として、三男は白石選抜の一員として、本当によくがんばってくれました。週末の送り迎えは終わりましたが、息子たちはこれからも目標を決め進んでいきます。私は応援団長としてまだまだがんばります。とりあえず任務終了です。次回は、朝井寛輝さん(瀬見原)にリレーされます。