

## 日常生活に潜む「温度差」に注意

温度差は、外出するときだけでなく居間から浴室、トイレに移動したとき等、家の中でも温度差があります。差が大きいと、体への負担が大きくなります。

### 【温度差が体に及ぼす影響】

暖かいところから急に寒いところへ行くとゾクッとするように、血圧の急激な変化は体感できるほど大きなものです。特に高血圧症や動脈硬化、糖尿病といった持病がある人、血管がもろくなっている高齢の方は、脳卒中や心筋梗塞といった重篤な症状を引き起こす可能性があり、命に関わる危険なものとなります。

### 【家庭でできる 気を付けたいポイント】

#### ①脱衣所をあたためる

入浴前に脱衣所と浴室を温めます。特にいちばん風呂の時は、お風呂の蓋をあけることや浴室の壁や床に温かいシャワーをまいておくことが効果的です。

#### ②暖房を効かせすぎない

部屋の暖房を効かせすぎると、外気温との差が大きくなる他に、汗をかくことにより寒さを強く感じやすくなります。暖房は20℃程度に抑えて、洋服で調整することも大切です。

#### ③「首」をあたためる

手首や足首等、「首」の名前がつく所は比較的太い血管が通っています。「首」を温めることで体温が下がることを防ぐことができます。外出時に、マフラーや厚手の靴下等を活用して下さい。ズボンの下にタイツを履くなど、足全体を温めることも効果的です。

#### ④水分補給

体の水分量が少なくなると血液が濃縮し、血管が詰まりやすくなります。水分が奪われやすい入浴前後、朝の起床時にコップ1杯の水やお湯を飲むことを意識しましょう。

少し面倒でも、命にはかえることができません。これらは、心がけたい冬の習慣です。少しでもお風呂が長いな、と思ったら声をかけて様子を見てみることも大切です。



担当/太田

- 実施日 1月25日(月)
- 対象者 男性
- 会場 保健センター
- 会費 100円
- 内容 健康講話・調理実習
- 申込 初めてのの方はご連絡ください。

### ◆第7回 男子厨房に入ろう会

ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作れる。よう一緒に挑戦していきましょう。

- ◆ 健康相談  
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に町の保健師、栄養士が対応いたします。
  - 申込 事前に予約が必要です。
- 担当/太田

元気いっぱい  
はいポーズ!

12月の幼児健診を受診した子どもたちです。

◆ 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、妊娠期の過ごし方についてお話しします。  
あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

担当/千葉

- 実施日 1月15日(金)
  - 申込 事前に予約が必要です。
- 担当/小野

### ◆こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、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 月曜から金曜日(祝日除く)
  - 時間 午前10時~午後3時まで
  - 内容 自由にお越しください。
- 担当/工藤

### ◆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。

- 実施日 1月12日(火)
  - 内容 座談会
  - 訪問者 白石陽光園 相談員
  - 場所 保健センター
  - その他 参加の方はご連絡ください。
- 担当/小野

### ◆相談員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

## 雪が降っても大丈夫！室内でできる運動教室に参加してみませんか

◆ 「げんき塾」運動の強さ…適度に  
軽く汗をかきたい方、運動習慣を身につけたい方におすすめの教室

- 実施日 1月22日(金)
- 時間 午後1時30分~
- 集合 保健センター
- 内容 自宅でできる簡単トレーニング

担当/太田

◆ 「リハクト」運動の強さ…やさしめ  
運動に自信のない方、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめの教室

- 実施日 1月13日(水)・1月20日(水)  
1月27日(水)  
(各実施日も、会場と開始時間は次のとおりです。)
- 会場 [湯原コミュニティーセンター]  
①午前9時30分~ ②午前10時30分~  
[保健センター] ①午後1時30分~
- 申込 初めてのの方はご連絡ください。

担当/田村