

# 冬場に気をつけたい入浴事故「ヒートショック」

冬の入浴で気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に変動することによっておこる健康被害です。特に高齢者に多く、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。5つのポイントを心がけ入浴をしましょう。

## 1. 室内、脱衣所、浴室の温度差をなくす

脱衣所ではセラミックヒーターなどの簡易ヒーターを使用しましょう。

また、浴室では浴槽の蓋をあけたり、温かいシャワーを1分程度出し続けるなど、蒸気の温度を利用しましょう。

## 2. 心臓の負担を軽減するかけ湯

入浴する前のかけ湯は、「おへそから下」へゆっくり行いましょう。肩から掛け湯をすると、心臓への負担が大きくなります。

## 3. 湯船の温度

お湯の温度は41度以下を心がけましょう。

## 4. 入浴前後に、コップ1杯の水を飲む

入浴中は、自分で感じている以上に体の水分が失われますので水分補給を心がけましょう。

## 5. 一緒に住んでいる人の見守り

「いつもより入浴時間が長いな」と感じた時は、お風呂場の様子を見に行くなど心配りをお願いします。



## 休日歯科診療当番表(2月分)

2月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
2月2日	さいとう歯科医院	角田	62-0112	西村歯科医院	川崎	84-4851
2月9日	富岡歯科医院	白石	24-4362	玉野井歯科医院	柴田	57-1711
2月11日	穴戸歯科医院	角田	63-1670	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
2月16日	清原歯科医院	白石	25-1030	はせ歯科医院	大河原	52-1080
2月23日	せきね歯科クリニック	角田	63-3531	歯科ヒライ	柴田	55-4025
2月24日	ひかり歯科医院	白石	22-2112	前田歯科医院	村田	83-6480

診療時間 【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
2月2日	高畠歯科クリニック	南陽東置賜	58-0814	2月11日	クローバー歯科クリニック	米沢	27-7301
2月16日	ふなやま歯科医院	南陽東置賜	42-3037	2月23日	鈴木歯科医院	米沢	23-0370
2月24日	いとう歯科クリニック	南陽東置賜	50-0418				

# 生活の中に運動を取り入れ、体力の維持や向上を目指しましょう！

町の特定健診受診者のうち、運動を習慣的に行っている方は、全体の約4割となっています。慢性的な運動不足は肥満やフレイル(身体の虚弱)につながりやすいと言われています。ライフスタイルに合わせ、自分なりの運動を見つけ習慣づけることが大切です。

なお、町では運動の強さごとに3つの教室を開催しています。特に冬は身体活動量が低下します。家の中で行えるような運動や体操もそれぞれの教室で実施するので、この機会に運動の方法を学び、日常生活で行うこともおすすめです。

ご自分の運動習慣のきっかけとして、ぜひ運動教室をご活用ください。

### 運動の強さやさしめ

#### リハクト

- ★歩く力や踏ん張る力を付けたい方におすすめ
- ★椅子に座りながら、軽く筋肉を刺激したり伸ばしたりします。
- ★頻度/毎月1~2回

### 運動の強さ適度に

#### よイトレ

- ★柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめ
- ★ストレッチや軽い筋トレを行います
- ★頻度/毎月1回

### 運動の強さしっかり

#### げんき塾

- ★しっかり汗を流したい方におすすめ
- ★野外・体育館でウォーキングなどの有酸素性運動を中心に行います
- ★運動の大切さについて学びます
- ★頻度/毎月1回

「げんき塾」で運動について学んだ方には、サポーターとしてご友人や地域の活動などを通して「運動の大切さ」を広める活動にもご協力いただきます。運動を通じ、より元気で健康な七ヶ宿町を目指しましょう！

開催日は毎月の町だより「くらしのカレンダー」(裏表紙)をご覧ください。初めて参加される方は健康福祉課までご連絡ください。

## 令和7年度 各種検診のお申し込みについて

町では、みなさんの健康管理の一環として、各種検診を実施しています。2月中旬に「各種検診申込書」を送付いたしますので、受ける・受けないの有無を記入し、返信用封筒に入れてご投函をお願いします。

なお、お申し込まれた方には、それぞれ検診日の10日前まで受診票等を送付いたします。