

12月 保健センター事業

事業名	内容	実施日	場所	お申込
1 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。	月から金曜日 (祝日除く) 午前10時～午後3時	保健センター	不要
2 相談支援専門員による巡回相談	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、対人関係などを一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	12月12日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
3 運動教室	リハクト ●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	12月13日(水) 午後1時15分～3時	保健センター	はじめての方はご連絡ください。
	よイトレ ●運動の強さ「適度に」 室内で、運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。	12月14日(木) 午前9時15分～12時	湯原コミュニティーセンター	
	げんき塾 ●運動の強さ「しっかり」 室内で、運動指導士による有酸素運動や筋トレを行います。上靴・飲み物をご準備ください。	12月11日(月) 午後1時30分～午後3時30分	活性化センター	
4 こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。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。	12月19日(火)	保健センター	必要
5 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。	随時	保健センター	必要
6 男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作る”よう一緒に挑戦していきましょう。 ※参加費100円	12月1日(金)	峠田遊林館	必要
		12月13日(水)	湯原コミュニティーセンター	

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

心地よい温度でも油断は大敵！「低温やけど」

寒い冬に欠かせない「湯たんぽ」や「電気毛布」。ぽかぽかと暖かく、つい離したくなくなりますが、皮膚に長時間触れてしまうことで起きる「低温やけど」の注意が必要です。「低温やけど」は、“熱い”と感じないまま、やけどになってしまう危険性があります。

●暖房用具は正しく使用しましょう

湯たんぽは、寝る前に布団から取り出すことが理想ですが、タオルやカバーを2重にして直接体に当たらない場所に置くことも大切です。電気毛布は、電源を切ってから就寝するか、設定温度を一番低くする等して、熱が直接皮膚にあたる時間や熱を下げるのが大切です。

●「低温やけど」になってしまったら

チクチク感と水ぶくれは、やけどのサインです。

低温やけどは、じっくりと熱が浸透して起こるため、皮膚の深いところまでやけどがおきていることもあります。子どもや高齢者、糖尿病の方は特に注意が必要です。見た目は軽傷でも、実は重傷だった、という場合もありますので、できるだけ早く医療機関を受診してください。

意外と盲点？冬の屋内に潜む“温度差”の危険

冬の時期は、家の中でも室温差が10℃以上になることは珍しくありません。例えば、暖かい居間→寒い脱衣所・浴室→熱い湯船と、温度変化が短時間に起こることで血圧が大きく変動し、ヒートショックを起こしやすくなりますので、特に注意が必要です。

●ヒートショック対策

- ・脱衣所や浴室を事前に暖めておく
例：入浴前に風呂蓋を空ける、湯船のお湯を床にまく
- ・湯船の温度を40℃前後にして、ゆったりと浸かる
- ・湯船に入る前に、かけ湯で徐々に体を暖める
- ・入浴前後に、コップ1杯の水分補給をする
- ・食後1時間以内や飲酒後の入浴は控える



認知症は早めの気づき大切です

認知症になる可能性は誰にでもあることです。特に若い方の場合、家族の大黒柱や子育てなど働き盛りです。その時に認知症と告げられたら・・・みなさんならどうしますか？その不安を乗り越えられるよう若年性認知症の人とその家族が集うことで、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、自分たちのこれからのより良い暮らしについて本人同士で語り合うつどいを開催します。病院に行くべきかどうか迷っている方や、ご家族だけの参加も大歓迎です。

Sakuraカフェ (さくらかふえ)

- 日時 12月15日(金) 午後3時～午後4時30分 ※申し込み不要です。
- 場所 ペニーレイン 大河原町新南60-41
- 参加費 飲み物代(500円程度の実費負担となります)
- 主催 いずみの杜診療所 RBA相談室
- お問い合わせ 保健センター (担当:田村)