

## 7月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 3日(木)  
▽白寿園  
午前9時30分～11時30分  
▽荒尾市民病院  
午後1時15分～4時
- 10日(木)  
▽荒尾市役所  
午前9時40分～11時30分  
12時45分～午後4時
- 22日(火)  
▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人

7月～8月は「愛の血液助け合い運動」の期間です。400ml献血・成分献血にご協力ください。みんなで献血の輪を広げましょう!



## 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 8日(火)  
▽保健センター  
午前10時～10時45分
- 10日(木)  
▽中央公民館(医師が対応します)  
午前10時～11時30分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。

## 熱中症にご注意ください

閩保健センター ☎ 63-1133

熱中症には気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する不慣れなどが関係しています。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。熱中症の症状として、めまい・頭痛・吐き気・大量の発汗などがあります。意識をなくしたり、けいれんを起こしたりして、死に至ることもあります。特に乳幼児や高齢者は暑さ対策を万全にしてください。

### ●予防策

- ①暑さを避ける  
・室内では、すだれやカーテンで直射日光を避け、風通しをよくする。扇風機やエアコンで室温を調節する。
- ・外出するときは、日傘を差したり、帽子を被ったりする。こまめな休憩をとる。
- ②のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をする。

### ●熱中症かも!?という人を見かけたら…

- ①涼しい場所へ避難させる ②衣服をゆるめ、体を冷やす
- ③水分・塩分補給  
※自力で水が飲めなかったり、意識がなかったりする場合は、すぐに救急車を呼んでください。



シリーズ 認知症

## 転ばぬ先の杖



このコーナーでは専門家が認知症に役立つ情報をお届けします。認知症地域支援推進員 井上靖子

認知症地域支援推進員とは、認知症の人に効果的な支援を行うための体制を整えるコーディネーターです。①地域・企業などの訪問による認知症の啓発②本人・家族などからの相談に応じ、サービスの紹介や関係機関との連絡調整③医療・介護・地域の関係者との連携体制をつくる活動を行っています。

荒尾市では認知症初期集中支援チームを認知症疾患医療センターである荒尾こころの郷病院に設置しています。認知症の人の家族などからの相談を受けて、職員が認知症の人や認知症と疑われる人の家庭を訪問し、必要な支援を行って、自立した生活のサポートをしています。

認知症の人が住み慣れた地域で安心して生活できるようにさまざまなサポートをしています。詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせください。



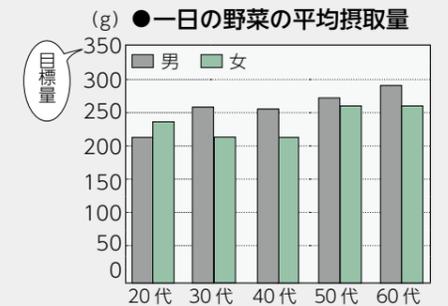
閩地域包括支援センター ☎ 63-1177

## あと100g野菜を食べましょう!

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.52

野菜の1日の摂取目標量は350gです。平成23年度熊本県民健康・栄養調査では、成人の野菜摂取量は男性平均266g、女性平均255gです。あと100gほど野菜を食べる必要があります。

野菜を食べると、体に必要なビタミン・鉄・カリウム・食物繊維・抗酸化成分などを摂取することができます。野菜は低カロリーなので、たくさん食べることで、満腹感を得ることができ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。



## あと100gの野菜を食べるには…

①ニンジンなら半分。野菜炒めなら半皿分。難しい量ではありません。



②朝食や昼食で野菜メニューをプラスするのがコツです。



③生野菜ではなく、スープや煮物などの温野菜だと食べやすくなります。忙しいときは、レンジで加熱するだけでも十分です。野菜そのものの味や食感が変わるので食事の幅が広がります。



閩保健センター ☎ 63-1133

## 食生活改善推進員を養成する栄養教室を開催します

閩保健センター ☎ 63-1133

地域で健康づくりのための食生活改善をボランティアで行う「食生活改善推進員」の養成講座を開催します。健康づくりのための「食」に関心がある、友達づくりがしたい、ボランティアがしてみたい人などぜひご参加ください。

自分や家族の健康づくりのための食生活を学び、修了後は推進員として研修を受けながら地域で活動することができます。

- 学習期間 8月～11月(全8回)  
※日程はお問い合わせください。全日程の参加が必要。
- 場所 中央公民館
- 内容 講話(栄養・運動の基礎)と調理実習
- 対象 市内に住むおおむね65歳未満の人。
- 定員 30人
- 申込締切 7月18日(金)
- 受講料 無料