

10月の健康づくり

☎保健センター ☎63-1133

愛の献血

- 28日(水)
- ▽市民病院
午前9時30分～11時30分
12時45分～午後4時
- ※400mlのみ、体重50kg以上の人

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。

- 13日(火)
- ▽保健センター
午前10時～10時45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。

あら、あら、おおきな効果 ちょこっと運動

家にある物を使って、ながら筋トレ

いすに座り、足を床についた状態のまま両膝でボールを挟み、30～60分、状態を維持する。

- ポイント
力は軽く入れ、息は止めない。

- 効果
膝痛予防、O脚予防、下半身のシェイプアップ、腹圧性尿失禁の予防

挟むものは7リットルやペットボトルでもOK!



秋冬の複合健診を実施中

冬の健診はまだ受け付けできません。体の健康状態を知るため、毎年1回は健診を受けましょう。

秋休み！親子でわくわく運動ゲームに参加しませんか

体を動かして、体と心をすっきりさせましょう。健康になる運動をプロが楽しくご紹介します。

- 日時 10月13日(火) 午前10時～正午
- 場所 市民体育館
- 内容 運動の話、楽しい運動ゲーム
- 対象 小学生とその保護者
- 定員 20人
- 申込締切 10月6日(火)
- 申込方法 電話で申し込み
- 参加費 一人100円
- 持ってくるもの 体育館シューズ、飲み物、タオル

☎保健センター ☎63-1133



荒尾市健康づくり推進員になりませんか

高齢者の転倒による骨折予防や閉じこもり予防などが目的の体力アップ体操。その中心となって活躍しているのが「荒尾市健康づくり推進員」です。未経験の人でも大歓迎です。事前研修もあるので、心配はいりません。推進員として活動してみませんか。

- 対象 ①②をどちらも満たす人
- ①市内に住むおおむね65歳以下の人で、健康や運動に関心のある人
- ②週に2回ほど活動できる人
- 申込締切 10月15日(休)
- 申込方法 電話で申し込み
- ☎荒尾市健康づくり推進員協議会事務局 (保健センター内)
☎63-1133



シリーズ 在宅ネットあらお



このコーナーでは専門家が在宅医療に関する情報をお届けします。

平成20年、市民病院は「地域がん診療連携拠点病院」の指定を受けました。がん診療連携拠点病院には、専門的ながん医療の提供、地域の医療機関との連携協力体制の整備、患者さんへの相談支援や情報提供などの役割があります。

緩和ケアでは治療による副作用の症状の緩和、体の痛み・気持ちのつらさを和らげる援助を行います。私たち医療者は患者さんやその家族の思いを共有し、支えながら、必要な支援の提供を心掛けています。これからも「在宅ネットあらお」と連携し、「その人らしく生きること」につながる情報提供を行っていきます。



☎在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎57-9350

その症状は風邪？それともインフルエンザ？

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.67

まだ秋ですが、すぐに風邪やインフルエンザの季節がやってきます。毎年、およそ10人に1人が発症し、1～3月にピークを迎えるインフルエンザ。あなたはインフルエンザのことをどれくらい正確に知っていますか。

インフルエンザ Q&A

- Q1. インフルエンザの流行は何月からでしょうか。
 ㉑ 10月 ㉒ 12月
- Q2. 感染してから発症するまでの速さはどれくらいでしょうか。
 ㉑ 急激 ㉒ ゆっくり
- Q3. 感染拡大を防ぐために必要なのは何エチケットでしょうか。
 ㉑ 熱 ㉒ 咳
- Q4. インフルエンザの予防接種の効果は、接種後、どれくらいの期間で発揮されるでしょうか。
 ㉑ 2週間ほど ㉒ 2時間ほど
- Q5. 外出後に必要なことは手洗いと何でしょうか。
 ㉑ あいさつ ㉒ うがい



インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザは発症から48時間を過ぎると、体内のウイルスが増えすぎて投薬治療で十分な効果が得られにくくなります。インフルエンザと風邪の違いを知り、もしものときは、早めに医療機関を受診しましょう。



	発症までの速さ	初期症状	主な症状	感染経路	治療法
インフルエンザ	急激に	発熱・悪寒・頭痛など	38℃以上の高熱・咳・痰・頭痛・筋肉痛や関節痛など	飛沫感染 空気感染	抗インフルエンザウイルス薬
風邪	徐々に	くしゃみ・鼻水・のどの違和感	37℃台の発熱・鼻水・鼻づまり・のどの痛みなど	接触感染 飛沫感染	安静・風邪症状に対する対症療法

手洗い・うがいを生活習慣にして インフルエンザの予防を

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに2週間ほどかかります。12月から流行し始めますので、その前に接種しましょう。

毎日のちょっとした心がけでインフルエンザは予防できます。まずは、手洗い・うがいを生活習慣にして、予防に努めましょう。

日常生活でできる インフルエンザの予防法

- ①栄養と休養を十分取る。
- ②適度な温度、湿度を保つ。
- ③外出後の手洗いとうがい。
- ④人ごみを避ける。
- ⑤マスクを着用する(咳エチケット)。

☎保健センター ☎63-1133

Q&Aの答え：Q1. ㉒ 12月、Q2. ㉑ 急激、Q3. ㉒ 咳、Q4. ㉑ 2週間ほど、Q5. ㉒ うがい