

間保健センター ☎ 63-1133

愛の献血

● 3 日(日) • 20 日(水)

▽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

● 15 日金

▽第一製網㈱

午前 9 時 30 分~ 11 時 30 分 ▽市民病院

午後1時~4時

● 29 日金

▽ポリテクセンター荒尾 午前 9 時 30 分~ 11 時 45 分 ※ 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。

●12日火

▽保健センター

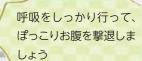
午前 10 時~ 10 時 45 分

※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

上体後ろ倒し腹筋

- ①椅子に浅く座り、あごを引いて、 お腹に力を込めて、へこませ、 背中を少し丸める。
- ②その姿勢から、上体を後ろへ ゆっくり倒し、背もたれにつく 直前で止め、10秒維持する。
- ※腰を反らせると腰椎に負担がか かるので、注意する。
- ※10秒×3セットずつ。
- ●効果 基礎代謝アップ、腹部の引 き締め、腰痛・冷え性予防



子宮頸がん・乳がん検診の受診をお忘れなく

無料クーポン券による子宮頸がん・乳がん 検診を実施しています。対象者にはクーポン券 を昨年8月に発送しています。早めに予約し、 受診してください。予約状況によっては希望に 添えないこともありますので、ご了承ください。



●申込締切 2月29日(月)

●検診機関

子宮頸がん	乳がん	検診機関	電話
0	0	市民病院健康管理センター	☎ 62-4480
	0	伊藤医院	☎ 62-0405
0		まつおレディースクリニック	☎ 66-3110

間保健センター ☎ 63-1133

はたちが救う命のリレー 献血にご協力ください

1~2月は「はたちの献血」キャンペーン 期間です。みんなで献血の輪を広げましょう。 400 mL献血・成分献血にご協力ください。 間保健センター ☎ 63-1133



けんけつちゃん

ntervie

シリーズ認知症

知る・備える・つながる



このコーナーでは認知症に役立つ情報を お届けします。

三次和昭係長

近年、認知症の人の運転による事故が問題となっています。 平成 27 年 10 月末現在、熊本県の交通事故では、死者 65 人のうち 65 歳以上の高齢者は 44 人で、67.7% を占めます。 また、高齢者が加害者となった事故の死者は23人で、高齢 者の死亡事故比率が急増しています。

免許更新時に75歳以上の人が受ける認知機能検査では、 記憶力や判断力が低いとされた人が、一定期間内に違反する と、専門医による診断が必要になります。その結果、認知症 と診断されると、免許が取り消されるか停止となります。

自分の運転に自信がなくなった人は、ぜひ免許証を返納し てください。高齢者の免許については、荒尾警察署にご相談 ください。

間地域包括支援センター ☎ 63-1177 荒尾警察署 ☎ 68-5110

ヒートショックにご注意ください

series for Healthy Life 健康って気持ちいい! vol.70

ヒートショックとは、温度の急激な変化によって、 血圧が大きく変動することで起こる健康被害です。

例えば、暖かい居間から寒い風呂の脱衣所に移動 したり、寒い脱衣所から熱い湯船に入ったりするとき に起こります。日常生活の中で起こってしまうため、 注意が必要です。





あなたにも当てはまるかも!? ヒートショックになりやすい人の特徴

- ・65 歳以上の人
- ・高血圧・糖尿病・動脈硬化がある人
- ・肥満気味の人
- ・睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題が ある人
- ・不整脈がある人
- ・自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない人
- ・一番風呂に入るのが多い人
- ・熱い風呂が好きな人
- ・飲酒してから入浴する人

普段からの心掛けが大切 ヒートショックを予防するポイント



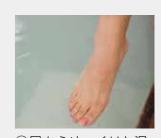
①暖房器具で入浴前に 脱衣所を暖める。



②浴槽のふたを開け、 浴室の床や壁に温か いシャワーをまき、 浴室を暖める。



③ぬるめの湯で手や足 からかけ湯をして、 徐々に体を温める。



④足からゆっくりと湯 船に入り、徐々に肩 まで沈める。



⑤入浴時間はほんのり 汗ばむ程度にする。



⑥湯船から出る際は ゆっくりと立ち上が る。



⑦飲酒後の入浴は避け る。



⑧入浴の前後にコップ 1杯ほどの水分を補 給する。

間保健センター ☎63-1133

11 Arao City 2016.01