

## 1月の健康づくり

☎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(株)
  - 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  
ちよこっと運動

#### 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

呼吸をしっかり行って、ぽっこりお腹を撃退しましょう

### 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



▲クーポン券

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

☎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。400mL献血・成分献血にご協力ください。

☎保健センター ☎ 63-1133



けんけつちゃん

### 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。



Interview  
荒尾警察署交通課  
三次和昭係長  
みつあすあき

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。

☎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。

冬の洗い場は冷えるな



### 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
- ・熱い風呂が好きでない人
- ・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。

☎保健センター ☎ 63-1133