

保健センターだより

ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。



起こりやすい場所

10度以上の
温度差がある場合

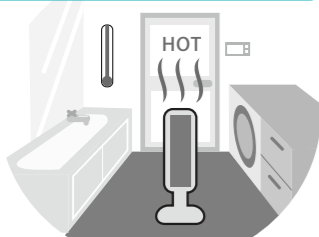
- ・温度差が10℃以上になる場合
(例：暖房の効いた部屋と、暖房のない部屋との温度差)
- ・冬場のお風呂、脱衣所、トイレなど

起こしやすい人



- ・65歳以上の高齢者
- ・飲酒してお風呂に入る人
- ・不整脈がある人
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化である人
- ・睡眠時無呼吸症候群など
- ・肥満気味の人
- ・呼吸器官に問題がある人
- ・お風呂に首までつかって入る人
- ・熱いお風呂に入る人

ヒートショック対策



- ・飲酒後、食後1時間以上あけてから入浴する。
- ・入浴前後にコップ1杯の水を飲む。
- ・脱衣所、浴室、トイレなど部屋全体を暖かくしておく。
- ・かけ湯をしてから浴槽に入る。
- ・夕食前、日没前に入浴する。

次の時代はどうなる

NHKが1973年から5年ごとに「日本人の意識」調査を行っています。ネット検索していると、この中の青年層やヨーロッパ、アメリカの青年の意識変化から「現代社会はどこに向かうのか」という岩波新書にたどり着きました。

「日本もヨーロッパの青年も、貨幣経済に依存しない幸福の領域の拡大が見られ、何か特別に新しい現代的な幸福のカタチがあるわけではなく、私たちがすでに知っているもの、あの幸福の原層みたいなもの、身近な人たちとの交歓と、自然と身体との交感という、単純な至福に向かうように思う」ということが書かれています。

「ゆたかさ」の指標が、経済発展からゆたかな時間を楽しむことでゆたかな人生を送る「生活の質」を重視する社会へ向かうのではと期待しています。

だとすると、田園の広がる美里町は次の時代の「ゆたかさ」や「幸福」な生活が送れる町になれるはず。そのため、まちづくりの指標に「幸福度」や「SDGs」が入れられないか考えています。地域の住民も外から訪れる人も心身ともに幸福になれる町を目指し、農地や里山、河川、伝統文化、スマートインターチェンジなどの資源を最大限に活かし、健康づくりも強力に進め、持続可能な美里町にしたいですね。

今年は、私も率先してウォーキングに励み、ベスト体重を目指します。

今年一年が、皆様にとって幸せな年に成ることを祈念し、また、いつもコラムを読んでいただいている御礼に代えさせていただきます。

町長コラム

132

参加者募集

介護でお疲れではありませんか？

資生堂いきいき美容教室を開催します

どんな時も元気で笑顔でいたい…
けれど、なかなか時間にゆとりがない

「介護教室&家族交流会」事業として、家族を介護しているかたおよび関係者の気分転換にスキンケアやメイクで綺麗になって癒される《資生堂いきいき美容教室》を開催します。

【開催日時】 1月30日(木) 午後1時30分～3時

【場 所】 保健センター

【対 象 者】 家族を介護されているかたやその関係者、また介護に関心のあるかた

【定 員】 30名(申込み順)

【申 込 み】 1月15日(木) 午前9時から受け付け開始

参加費
無料!

教室参加と
体組成測定で
200ポイント
プレゼント



申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

介護予防チェックを実施します

町では、認知症になる前の段階である「MCI※」を早期に発見するために、介護予防チェックを次のとおり行います。費用は無料ですが、同様のチェックを他の機関で実施した場合、5,000円程度掛かります。

ご自身の健康管理のためにもチェックしてみませんか？



【日 程】

1月20日(月)・22日(水)・23日(木)・25日(土)～29日(水)

※20日(月)・22日(水)は午前の部のみ、23日(木)は午後の部のみとなります。

【受付時間】

午前の部 午前9時～正午

午後の部 午後1時30分～4時30分

【場 所】 保健センター

【参 加 費】 無料

【対 象】

①平成31年4月1日現在68歳以上のかたで、認知症と診断されていないかた

②美里町に住所を有するかた(住所地特例者は除く)

【定 員】 50名

【申込期間】 1月7日(火)～15日(水)

※希望者の多い日は先着順となります。お早めにお申し込みください。

【申込方法】 電話申込み

検診項目

- ・あたまの健康チェック(問診)
- ・嗅覚テスト
- ・フレイル(年齢による衰え)チェック測定
- ・体組成計測定

※MCIとは

MCI(軽度認知障害)は、認知症ではありませんが、完全に健康な状態でもなく、認知症になる前段階です。日常生活は問題なく送ることができているので、気がつきにくいのが現状です。何もしなければ数年間で半数の人が認知症になる可能性があると言われてしています。

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325