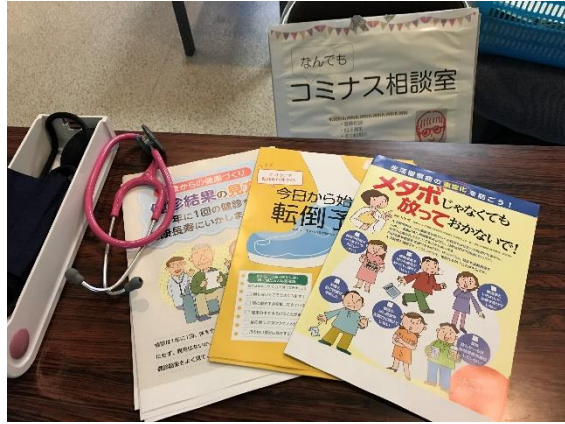


中上林地区で健康相談を行いました

5月21日に観光センター（中上林公民館）で健康相談を行いました。血圧測定や、パンフレットを使って生活習慣病についてお話をしました。中には、相談だけではなく「コミナスって聞いたことあるけど、どんな事してるのか知りたかった。」と来られる方もおられました。



今回は、7月30日（金）10時～11時です。健診結果についてのご相談もお聞きしますのでお気軽にいらしてください。お待ちしております。



ワクチン予診票の記入について
声掛けしてきました

奥上林診療所では看護師さんが早くから来られた方にワクチン接種についてお声掛けをされてきました。そうした心配りを拝見し、とても大切なことだと思い、私も一緒になってワクチン接種に必要な予診票の記入について説明させていただきました。

お一人ずつ予診票のサンプルを使って記入のポイントや持病、内服薬がある場合の記入の仕方などをお伝えしました。ワクチン接種を受ける上で、不安や分からないことがありましたらコミナスまでお気軽にご相談ください。

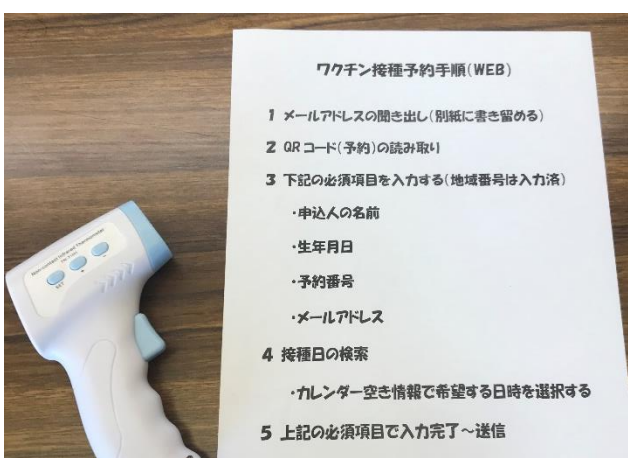


西八田地区連合会で
ワクチン接種予約会に参加!

農村婦人の家（西八田公民館）でワクチン接種予約会のお手伝いに行ってきました。ワクチン接種を迷っている方、まだ予約ができていない方の申込みのお手伝いをしようと連合会主催で開催されました。

当日は、数名の方からワクチン接種について相談があり、役員の方が話を聞き、関係機関に連絡を取るなど親身になって対応されていました。地域で支え合う力を改めて感じ、このような活動に参加でき、コミナスとして貴重な経験となりました。

各地区でのワクチン接種に関することで聞かれた声も今後の活動に活かしていきたいと思えます。



熱中症になりやすい人の特徴

これから本格的な夏が始まり、熱中症への注意が必要です。熱中症は年齢に関係なく気を付けなくてははいけません。特に乳幼児や高齢者の方は注意が必要です。

乳幼児は、体温調節が上手にできず、体に熱がこもりやすくなっています。また、高齢者の方は、「体の水分量が若い人よりも少ない」「喉の渇きを感じにくい」「持病を持っている方が多い」という特徴があります。

乳幼児や高齢者がいるご家庭は、周囲の方が心がけて声かけや室温管理、体温調節を行ってください。また、畑仕事や外出時のこまめな水分補給や休憩を心掛け、緊急時に連絡が取れるように携帯電話を持っておくなどの工夫をしましょう。

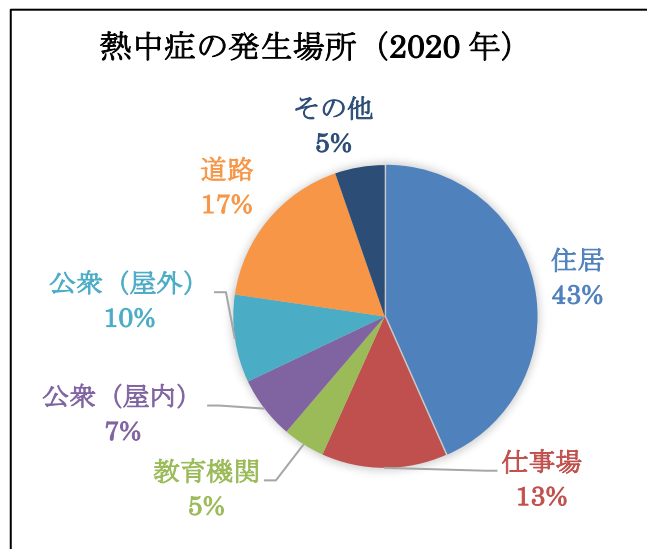


お家の中でこそ熱中症対策

左の円グラフは昨年の6～9月にかけて熱中症の発生場所をまとめたもので、自宅で熱中症になる方が多いことが分かります。「自宅だから大丈夫」と思わず、室内の気温や湿度がどの位あるか確認できるようにしましょう。

水分補給や室温調節はもちろ

んですが、十分な睡眠やバランスの良い食事をとることも熱中症対策となるので規則正しい生活をしてお夏をのりきりしましょう。



出典：総務省ホームページ
令和2年(6月から9月)の熱中症による救急搬送状況(発生場所別の救急搬送人員をまとめたもの)
https://www.soumu.go.jp/main_content/000713462.pdf

「コミナスからお知らせ

「健康について話をしてほしい」「相談がある」「話し相手になってほしい」など…。

少人数の集まりでも個別の訪問でも伺います。コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先

上林いきいきセンター
54-0095



お家でできる運動

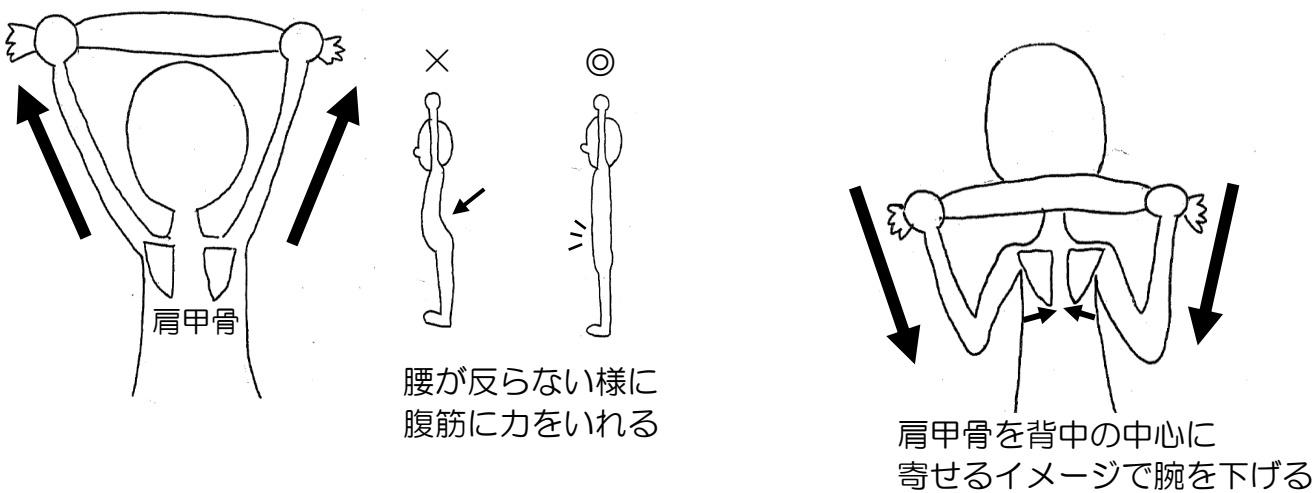
タオルを使って肩こりほぐす

肩こりは頭痛や目の疲れを引き起こすこともあり、日頃から肩や首回りのストレッチを行うことが予防となります。今回は、肩甲骨の動きを意識したストレッチを紹介いたします。立っても座ったままでもできるので試してみてください。

タオルストレッチ (10～15回)

準備するもの：タオル

- ①両手でタオルの両端を持ち頭上にあげる。
- ②そのまま、息を吐きながらゆっくりと首の後ろまで腕を下げる。(①、②を繰り返し行う。)



※腰、関節などに持病のある方は実施を控えるか回数を減らすなど負担がないようご自身で判断して行ってください。