

西八田健康講座

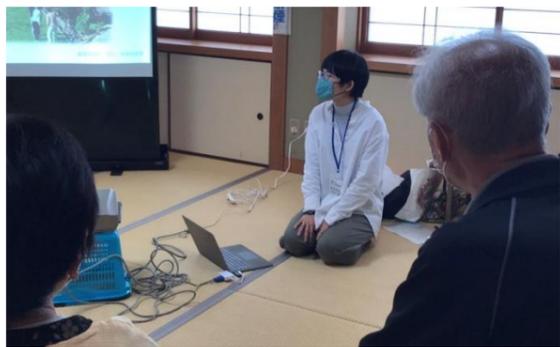
今年度は、地域の行事や活動にほとんど参加できず、地域のみなさんが健康や暮らしについてどんなことに困っているのか知ることが難しい状況です。ですが、西八田地区自治会連合会の方と会議を行い、「外出しにくい現状はあるが、市コロナウイルスについて正しく知ってもらう必要があるのではないか。」と話し合い、健康講座を開くこととなりました。保健福祉センターの保健師とともに新型コロナウイルスや手洗いの手順、手の保湿について一緒にお話しさせていただきました。参加の方には「手洗いチェッカー」でご自身の手の洗い残しを見てもらい「全然、落ちてへん。」「いつもより綺麗に洗ったつもりやったんやけど。」などの感想がありました。身近な感染対策をきちんと行ってもらえたらと思います。



中上林地区での活動

中上林地区では、「コミナスの部屋」を希望のある地区で行っています。みなさんとお会いできる機会が少しずつでも持てるようになりとても嬉しく思います。暮らしのことや健康のことを気軽に話せる関係になりたいと活動していますのでお住まいの地区で「コミナスの部屋」の希望があれば教えてくださいいただけます。

また、文化際でもブースを設置し「立ち上がりテスト」という足の筋力がどのくらいあるかテストを行いました。両脚で立つのはむずかしくないので、片脚で立つとなると案外難しいもので「立てへんもんやな。」という声が聞かれました。普段は気付きにくい体の変化を感じるきっかけになれば思います。



奥上林地区での活動

奥上林地区では、「奥上林地区作品展」が開催されました。こちらでもブースを設置し健康相談や手洗いについて体験してもらいました。当たり前になってきている手洗い習慣ですが、きちんと行えないと感染のリスクを下げることができません。

手洗いチェッカーを体験される方の多くは「結構、残っている。」と言って、何度も手洗いに挑戦してください、手洗い方法について詳しくお話することができました。また、手洗い体験ができるというお知らせを知って来てくださった方もおられました。作品展ということもあり幅広い年齢の方が来場され手洗いチェッカーを体験されました。また、久しぶりにお会いされる方も多く様々な作品をみながら楽しい時間を過ごされているようでした。



部屋の温度差に注意

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？

急激な温度変化による体の変化で心筋梗塞や目眩などの健康被害がおこることです。11月～2月にかけて発生しやすいと言われています。

ヒートショックが起こる仕組みは、温かい部屋から寒い脱衣場に移動し、血圧が上がります。そして脱衣場から冷えた浴室に移動することでさらに血圧が上がります。そこに、温かい湯船に入ると血圧が急激に下がります。目眩などの変化が現れます。この大きな血圧変動により心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離など深刻な状態になる可能性もあります。

特に65歳以上の方は冬季のお風呂での事故が多発しているのです。これからの季節は室内の気温差に気を付けてもらいたいと思います。



お風呂でのヒートショック予防法

予防のポイントは、「血圧の変動を少なくすることです。」

- ① 脱衣所、浴室を温める
(血圧上昇予防)
- ② 入浴前後に水分を補給する (血栓予防)
- ③ 食後一時間以上空けてお風呂にはいる (食後低血圧の予防する)
- ④ 長湯しない (10分以内)
- ⑤ 湯船からゆっくり立ち上がる (立ちくらみ予防)



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で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



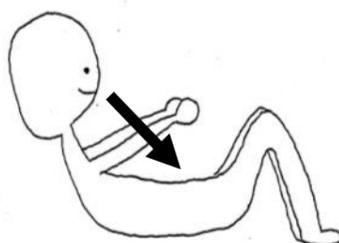
お家でできる運動

コタツの守をしながら編②

すっかり、寒くなり防寒対策が欠かせません。コタツ出された方も多いと思います。コタツに入ると動きたくない！そんな方はコタツのなかで体を動かしましょう。

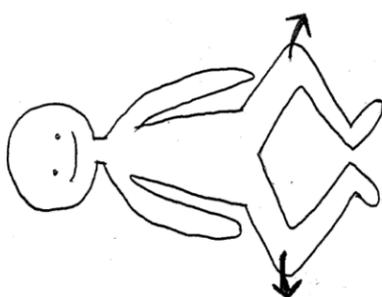
ゆるゆる腹筋運動

- ① 仰向けの状態からお腹をのぞき込むようにゆっくりと上半身を起こす
- ② お腹をのぞきこんだまま 3～5秒キープ (呼吸を止めないように！)
- ③ ゆっくりと仰向けに戻る



寝ながら股関節開き

- ① 仰向けになり股関節を開く
- ② 痛くない範囲で股関節を開いたり閉じたりを繰り返す



※腰、膝、股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。