

健康長寿のまちづくり

季節の変わり目にご注意を

9月頃になると日中は暑くても、朝晩は少しずつ気温が下がってきます。特に高齢者は体温調節をする機能が低下し、気温の変化により体調を崩しやすくなります。

食欲がない、疲れが残る、便通の異常、不眠、耳鳴り、めまいなどの症状があれば注意が必要です。

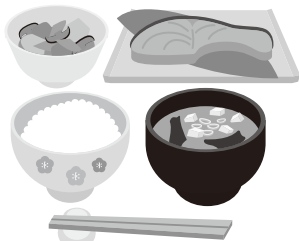
体調を崩さないために、気を付けていただきたいこと



1 1日3食バランスよく食べる

できるだけ1日3食、決まった時間に食事をすることが大切です。一度にまとめて食事が摂れないときは、おやつなどで不足している栄養素を補いましょう。

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。日中は暑い日が多いので、こまめな水分補給を心がけましょう。



2 適度な運動を心がける

適度な運動は血流アップにつながり、自律神経のバランスを調える効果も期待できます。

1日20~30分程度、朝夕の涼しい時間にウォーキングなどの軽い運動を行いましょう。運動前後の水分補給を忘れないようにしてください。



3 ゆっくり入浴する

38度程度のぬるめのお風呂にゆっくりとつかりましょう。

体を温めるとともにリラックス効果も期待できます。入浴は血行を良くし、冷房などで緊張した筋肉を和らげる効果があります。



4 良質な睡眠をとる

睡眠をしっかりをとることで心身の疲れが取れ、自律神経のバランスを整えることができます。夜間冷房などを使うときは、室温設定に注意し、タイマーをかけるようにしましょう。

また気温の変化が起きやすいので、寝具などで調整しましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ

ホームページがリニューアルされています。ぜひご活用ください。



豊前市・築上郡の医療と介護の検索は

あんしんねっと



「医療機関を探したい」「介護事業所を見つけたい」そんな時にご活用ください。

保健師だより

救急車が必要なのはどんなとき？ 9月9日は「99=キュウキュウ」で救急の日

9月は救急月間です！

急な病気やけがをしたとき、救急車を呼んだほうがいいのか、自分で病院を受診すればいいのか、どこの病院に行けばいいのか迷うことはありませんか。

近年救急車の出動件数・搬送人員数はともに増えています。また、救急車で搬送された人の約半数が入院を必要としない軽症という現状があります。どのようなときに私たちは救急車を呼んだほうがいいのか、この機会に考えてみましょう。



救急車を呼ぶときの番号は「119番」

ためらわずに救急車を呼んでほしい症状

顔・口

顔半分が動きにくく、笑うと口や顔の片方がゆがむ。突然言葉がでなくなり、うまく話せない。顔色が明らかに悪い。

意識の障害

ぐったりし、意識がなく反応がない。受け答えがはっきりしない。

胸や背中

突然の締めつけられるような激痛、圧迫感が2~3分つづく。急な息切れや呼吸困難。

けいれん

けいれんが止まらない。けいれんが止まっても意識がもどらない。

けが・やけど

大量の出血を伴うけが、広範囲のやけど。

腹

持続する激しい腹痛。吐血、下血がある。

手足

突然片方の腕や足に力が入らなくなった。突然の激しいしびれ。

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

判断に迷った時は ▶ #7119 救急相談センター(福岡) 相談窓口に相談を ▶ #8000 小児救急医療電話相談事業(福岡)

●救急車を呼んだらこんなものを用意しておくとお便利です。

- ・保険証や診察券 ・お金 ・靴 ・普段飲んでいる薬とお薬手帳 (持病やかかりつけの病院・クリニックなどは日頃からメモにまとめておくとお便利です)
- 【乳児の場合】・母子健康手帳 ・紙おむつ ・ほ乳瓶 ・タオル

普段からもしものときに備え、準備する習慣をはじめてみませんか。

救急車や救急医療は限りある資源です。みんなで上手に利用し、救急医療を安心して利用していきましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)