

保健師だより

体に負担がかかりにくい入浴方法をご紹介します

1 日の仕事を終え、夜に温かいお風呂につかるのは、まさに至福の瞬間です。しかしその反面、お風呂が原因で命を落としてしまうケースが多くあります。温かい室内から冷えた脱衣所、熱い湯船といった急激な温度変化が血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす「ヒートショック」が原因の多くです。今回は、体に負担がかかりにくい入浴方法をご紹介します。

その 1「水分補給をしましょう」

1 回の入浴で約 800ml の水分が失われると言われます。入浴前はコップ 1 杯程度の水・お茶で水分補給をしましょう。

その 2「脱衣所は事前に温めておく」

温かい部屋から急に寒い脱衣所へ行くと血圧が変動してしまいます。

その 3「かけ湯をしましょう」

体温より熱い湯船にいきなり入ってしまうと、血圧の急上昇につながります。まずは、手足の先から体の中心部、頭へとゆっくり順番にお湯をかけて、入浴する前の準備をしましょう。



その 4「半身浴から全身浴へ」

いきなり湯船に全身つかるとう心臓に負担がかかってしまうため、まず半身浴をします。その後、体がお湯に慣れてきたところで肩までつまります。

その 5「頭、体を洗いましょう」

体が芯から温まることで、全身の毛穴が開き、皮膚や髪の毛の汚れが落としやすい状態になっています。

その 6「湯船でリラックス」

全身を洗ってサッパリしたら、最後にもう一度全身を湯船につけ、リラックスして入浴します。くれぐれも長湯でのぼせたり、うっかり湯船で寝てしまったりしないようにしましょう。

その 7「水分補給をしましょう」

湯上りにもう一度コップ 1 杯程度の水分補給をして、休息を取りましょう。

野菜栽培講習会のご案内

野菜栽培技術の向上及び品揃えの充実、安全・安心な農産物の増加を図るため、直売所出荷者を対象に開催します。



- 日時 2月20日(火) 14:00～16:00
- 場所 げんきの杜 研修室
- 講師 京楽普及指導センター職員
- 内容
 - ・直売所の出荷販売状況について(直売所より)
 - ・春夏野菜栽培について(普及指導センター)
 - ・農薬の適正使用と生産履歴の提出について
- 主催 京楽地区・豊楽地区農産物直売所合同会議
- 問い合わせ先 京楽普及指導センター TEL 0930-23-4215

平成29年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

- 講座名 Tシャツでぞうり作り
- 講座開催日 3月9日(金)、16日(金) 10:00～12:00 ※2回の講座で一つの作品を作ります。
- 場所 豊前市外二町清掃センター
- 募集人数 20名
- 申込期間 2月5日(月)～23日(金)
- 受付時間 8:30～16:30
- 申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192



一短歌

寒に弱きセラニウムの鉢窓側に移して食卓かこむ
初登山箭山神社に初詣で新雪ふみて安全祈らむ
雪山を踏みしめ踏みしめ登り来つ陽に輝けり樹氷の花は
七草の香り味わうらんらんに健康の話でもりあがる

二反田

和美選

馬場 静香

二反田和美

四十年一緒に過ごした先輩が「これが最後」とメールをくれる
竜馬歌壁に書かれた草書文字フロント美女はすりと読めり
甥っ子は一度も立てぬままなりて十六で逝き三十三年が経つ

高畑 廣視

絶え絶えに鳴く虫の音に足を止む陽は傾きて今日は立冬
短か日の傾く夕陽と競ひつつチューリップの球四百植うる

佐々木 功

一川柳

桐村 佳苗選

まだ八十今が人生ど真中
交流と言う名で上手く飛ばされる
孫達が枝に柱になる老後
顔忘れメール送れば傍に居た
あの様子きつと良い事あつたはず
縁を切る簡単ですが何を切る
見る角度変えろと様子良く分かる
幾年も揉まれこの地の砂になる
「忖度」が俺の辞書から落ちていた
過去形の中にこそある人の道
財産はないが心に秘めた財

白木すなえ
奥 昭仁
小出石美典
小林 正文
田中 辰生
中島 新一
林 嘉子
百留律規子
平崎 真人
横川 洋子
桐村 佳苗

一俳句

遠吠の途切れとぎれの雪野かな
浮雲を刺す鉄塔や冬田晴
水音の留す森や落葉径
短日のつぎつぎに鳴る発車ベル
秋の夜や野良着つくろふ針と糸
老僧の客を笑わせ親鸞忌
湯豆腐に老の気持ちの解れけり
七人の子らの雑魚寝や隙間風
あの悪が嫁連れてくる年始かな
印鑑のからびし朱肉年の暮
老犬の上目使ひや庭焚火
牛すちを煮込む深鍋夕時雨
猪鍋や窓叩きゆく山の風
黒焦げの庭師の薬缶夕焚火
寒晴や母のくせ字の住所録
冬晴の稜線はるか兄近けり
しぐるるやふつくら柔きお座布団
断捨離の済みてすつきり玉子酒
兄の忌に届く辛口今年酒
フラダンスのゆるきステップ十二月
防波堤越ゆる白波鳥渡る
今日もまた捜し物して年の暮
傾きてきしむ古木戸寒波くる
後継ぎし子に手渡すや初暦
ピーピーとケトルの笛や四温晴
冬の月揺らして鯉の沈みけり
露天湯のかすむ灯りや初時雨
北風に列島軋み初むるかな
湾埋むる沖の漁火寒北斗

尾形

忍選

秋吉 晴子
秋吉美津恵
荒巻 勝郎
井ノ口睦子
岩花 太美
白木すなえ
内尾 一實
大石 敏子
大木本法通
尾形 忍
小川 恵子
小野 澄子
木下テル子
桐村 佳苗
熊谷 文子
熊地タミ
末久 正子
田長丸桂子
筒井 徳子
内藤 節子
中野美智子
信安千代子
飯田勢津子
飯田 哲雄
藤本 正吾
宮野 和子
安枝 俊子
山本美弥子

高濃度PCB(ポリ塩化ビフェニル)を使用した機器の処分期間について

平成28年8月1日から高濃度PCBを使用した機器を、原則下記期間までに、中間貯蔵・環境安全事業株式会社に処分委託することが義務付けられました。また法改正に伴い、届出内容の変更、追加が行われています。

高濃度PCB使用機器	処分期間
大型変圧器・コンデンサーなど	平成30年3月31日
安定器及び汚染物など	平成33年3月31日

所有する機器にPCBが含まれていることが判った場合は、速やかに保健福祉環境事務所に連絡してください。

- 問い合わせ先 京楽保健福祉環境事務所 TEL 0930-23-2380

第27回中津市民病院 健康教室のご案内

中津市民病院では、がんを始めとする病気の予防・早期発見・治療に関する健康教室を開催します。どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時 3月3日(土) 14:00～15:00
- 場所 中津市民病院 2階講堂
- 演題 「子宮がんのお話」
- 講師 中津市民病院 産婦人科部長 古川 雄一氏

- 問い合わせ先 中津市民病院 相談支援センター(石川) TEL 22-6521