

保健師だより

気づかないうちの脱水状態！ ～エコノミークラス症候群の危険性～

お盆休みの帰省や遠方に出かける機会が多くなる季節です。

長時間の移動中、トイレ休憩を考え水分を少ししかとらなかったり、長時間同じ姿勢でいたりすると、「気づかないうちに脱水状態」になり、エコノミークラス症候群を誘発してしまいます。

○症状

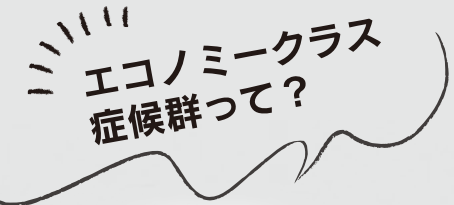
小さい血栓(血のかたまり)の場合はまったく無症状のことも多いといわれています。しかし、ある程度以上の大きさの血栓が詰まった場合、突然呼吸困難や胸の痛みなどの症状が出現します。

足の血栓による症状―片足の腫れ、赤みなど
肺の血栓による症状―息切れ、胸の痛みなど

○予防のために心掛けると良いこと

- (1) ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- (2) 十分にこまめに水分を取る
- (3) アルコールを抑える
- (4) 禁煙する
- (5) ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- (6) かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- (7) 眠るときは足をあげる

※異変に気づいたらすぐに医療機関を受診しましょう。



食事や水分を十分に摂らない状態で、長時間車の座席などの狭い場所に座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。

その結果、足の血管内にできた血栓が肺に詰まって、呼吸困難などさまざまな症状が現れることをさします。

子育て応援プロジェクト事業 子育て力向上講習会を開催します

今後の、町の子育て事業を支える人材の掘り起こしと育成を図るため、子育て力向上講習会を開催します。保護者の皆様、子どもが好きな方、子育て支援に興味のある方など、お気軽にご参加ください。

回数	日時	講師	内容
1	9月14日(金) 13:30～15:00	熊丸 みつ子氏 (子育てアドバイザー、幼児教育、家庭教育専門家)	大丈夫！子育て順調よ！ ～乳幼児から思春期の子をもつ親へメッセージ～
2	10月30日(火) 13:30～15:00	土井 高德氏 (一般社団法人「おかえり基金」理事長、福岡教育大学・教職大学院非常勤講師、福岡県青少年育成課講師、京都府家庭支援総合センターアドバイザー)	虐待・非行・発達障がい・困難をかかえた子どもへの理解と支援
3	11月10日(土) 10:30～12:00	辻 広明氏 (けいあい保育園 園長)	子どもの育ちとメディアとの関わり方
4	11月19日(月) 13:30～15:00	木藤 政博氏 (前福岡県発達障害者支援センターゆう・もあセンター長、元福岡県家庭教育アドバイザー)	子どもへの関わり方教えます ～発達障がいの理解と支援～
5	1月24日(木) 13:30～15:00	京築教育事務所	家庭での学習習慣の定着
6	2月20日(水) 13:30～15:00	藤原 大輝氏 (臨床心理士、一般社団法人「かたつむり学舎」理事、大分県スクールカウンセラー)	親も子も楽になる！ ～今日から使える、子育てのイライラ・不安解消法～

■場 所 大平支所(たいへいの里) 研修室
■定 員 各回20名程度(先着順)
■託 児 定員:各回10名(先着順) 利用料:無料
※託児を希望される方は、託児申込書を下記に提出してください。

■受 講 料 無料

●申し込み・問い合わせ先 子育て支援センター(大平支所内) TEL 72-3130
子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3127(内線229)

■申込方法
子育て支援センター・子ども未来課・大平支所(たいへいの里)、西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターに設置してある参加申込用紙に必要事項を記入の上、下記に持参してください。

健康長寿のまちづくり

フレイルを知って 予防しよう2

広報5月号に「フレイルを知って予防しよう」という記事を掲載しました。その時は「お口の機能の低下」についてお知らせしましたが、今月号では「筋肉の機能の低下」についてお伝えします。

年をとるにつれて筋肉が弱っていく現象を「サルコペニア」と言います。サルコペニアは「①両手足の筋肉量」「②握力」「③歩行速度」の三つの指標で判断します。このうち「足の筋肉量」は、計測器を使わずに自分の指を使ってチェックできます。これは「指輪っかテスト」と言います。早速測ってみましょう。



まず両手の親指と人差し指で輪を作ります。

次に、その輪でふくらはぎの一番太い部分を囲んでみましょう。



① 指が届かない

② 指が届く

③ 隙間ができる

どうでしたか？ 指は届きましたか？ 届きませんでしたか？

女性は「足は細い方がいい」と思う方もいるのですが、サルコペニアの危険度が高いのは「指の輪よりも足が細く、足と指の間に隙間ができてしまった」③の場合です。「指が届かなかった」たくましい足の方が、サルコペニアの危険度は低いのです。



指輪っかより足の方が細かった③の方は、今より意識してたんばく質を取り、ウォーキングといった運動に取り組んでみましょう。つま先で立ったり足首を回したりといった運動も効果的です。

●問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322

～平成30年度上毛町生涯学習講座シリーズ～

健康長寿まちづくり講座

講演会や運動プログラムをととして、健康への意識を高めながら、日常的な健康づくりについて学んでみませんか。

■日時・内容・講師

日 時・場 所		内 容	講 師
9 月 6 日(木)	14:00～16:00 げんきの杜	講演会、体力測定会	アクション福岡、上毛町長寿福祉課
9 月20日(木)		健康管理講座、栄養講座	上毛町子ども未来課保健師、管理栄養士
10月18日(木)		運動プログラム	アクション福岡
11月15日(木)			
12月20日(木)			
1 月17日(木)		ノルディックウォーク体験	ノルディックウォーク公認指導員
2 月21日(木)		報告会、表彰	アクション福岡、上毛町長寿福祉課
3 月14日(木)			

■主 催 上毛町中央公民館
■共 催 上毛町教育委員会
■対 象 者 町内在住の65歳以上で健康に興味のある方
■定 員 20名(先着順)
■受 講 料 600円(保険代など)※申し込み時に徴収します。
■申込期間 8月10日(金)～31日(金)

●申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線174)

■申込方法
教務課・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンター・げんきの杜の窓口に設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、教務課窓口に持参してください。

