

保健師だより

血管若返り大作戦！ ～体の内側から健康になりましょう～

「血管」は何をしているの？

私たちの血管は、栄養や酸素を血流に乗せて体中に送り届ける役割をしています。その一方で、不要となった老廃物などを運び出す役割りもあります。

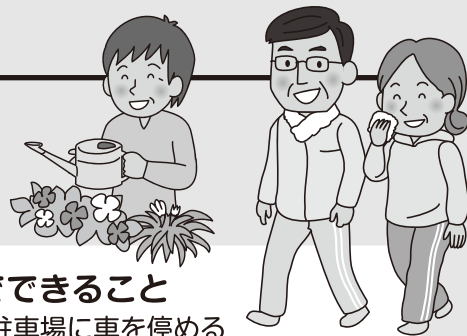
毛細血管は減るの？

加齢が 1 つの要因となって、60～70代の毛細血管の数は 20代の 4 割まで減少するといわれています。臓器に酸素や栄養が届かなければ、様々な機能低下や病気が起こる可能性が増えます。

毛細血管を増やして、若返らせる運動とは？

ポイントは、「血流アップ」です。気軽にできるウォーキングは、足の筋肉を持続的に動かすことで毛細血管の数が増え血流量アップにつながります。なかなかウォーキングができない方は、今より10分多く動いて血管を若返らせましょう。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



＊生活の中でできること

- ・入口から遠い駐車場に車を停める
- ・買い物はまとめ買いではなく、こまめ買いにする

＊働く合間に

- ・歩くときは少し早歩きする
- ・トイレは階段を使って違う階を利用する

※座りっぱなしの人は要注意！

長時間の座りっぱなしは血流が悪くなります。30分に 1 回は立ち上がりましょう。

＊休日にも積極的に

- ・自然のある公園などに行きリフレッシュする
- ・ウインドウショッピングなどに出かける

※体を動かすとリラックス効果も！

体を動かすことは脳内神経伝達物質の働きを整えます。また、快眠にも効果があるため、心身の休息につながります。

高齢者スマホ教室の開催

～スマホを使いこなしたいあなたへ

■日 時 時間は各講座15:00～16:00

- 2月14日(金) 入門編 ～スマホを触ってみよう～
- 2月28日(金) 基本編 ～基本的な使い方を覚えよう～
- 3月13日(金) 活用編 ～スマホを使いこなそう～
- 3月27日(金) 防災編 ～災害時に役立つスマホの使い方
- 4月10日(金) LINE編 ～LINEを使ってみよう～
- 4月24日(金) 総集編 ～知っておくとくと便利なスマホの使い方から

■場 所 げんきの杜 視聴覚室

■対 象 折りたたみ携帯をお持ちの方
(ドコモ以外でも可)
ドコモ以外の「らくらくスマートフォン」をお使いの方
※ドコモのらくらくフォンを貸し出します。

■募集人数 10名(参加費無料)

■申込方法 下記までお電話でお申し込みください。



●申し込み・問い合わせ先
(公社)豊前・上毛シルバー人材センター TEL 83-0677
上毛出張所 TEL 84-8004

令和元年度 上毛町生涯学習講座 『国際理解講座』

■講座内容 英会話やタイ文化の紹介など、楽しみながら異文化理解を深めるための講座を開催します。

■日 時 時間は各講座10:00～12:00

- 1月26日(日) やさしい英会話(自己紹介)
- 2月 9 日(日) やさしい英会話(旅行編)
- 2月16日(日) タイの昔の遊びについて
- 2月23日(日) タイの社会事情について

■場 所 げんきの杜 視聴覚室

■主 催 上毛町中央公民館

■共 催 上毛町教育委員会

■対 象 者 町内在住の方

■定 員 20名 ※先着順とします。

■講 師
ノブル・ナリンヤー(上毛町国際交流員)
ワード・ロビン(上毛町外国語指導助手)

■受 講 料 400円(保険代など)

■申込期間 1月6日(月)～22日(水)

■申込方法 ※郵送及び電話での申し込みは不可。
教育委員会・げんきの杜・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の窓口に設置している申込用紙を教育委員会窓口に持参してください。

●問い合わせ先
上毛町教育委員会 教務課 社会教育係
TEL 72-3165(内線174)

健康長寿のまちづくり

高齢者のヒートショックに注意しましょう

冬の健康管理で特に注意が必要なのは、入浴の前後です。

冬場は気温が低くなることで、血圧の変動が大きくなりがちです。血圧は血管の状態と深い関わりがあり、血管は気温が低くなると縮まる性質を持っています。普段より縮まった血管の中を血液が通っていくことで、結果、血圧が高くなります。

この急激な温度変化が特に起こりやすくなるのが、入浴前後なのです。急激な温度変化は血圧に悪影響を及ぼします。



暖かいリビングを出て、寒い脱衣所に行き、湯船に入って熱いお湯につかる。そして、お風呂を済ませたら、また寒い脱衣所に行き、暖かいリビングや寝室に戻る。

このように、入浴の前後には体の温度が急激に上がったり、下がったりをくり返すことになります。入浴の際だけでなく、夜起きてトイレに行く時なども同様であるため、注意が必要です。

急激な温度変化によって体に悪影響が出ることを「ヒートショック」と言います。

ヒートショックを起こさないために

〈入浴〉

- ＊入浴前と入浴後に水分を摂り、血液の流れを良くする。
- ＊脱衣所や浴室に暖房器具を設置し、温度差をなくす。
- ＊心臓に負担をかけないように、長湯をしない。

〈トイレ〉

- ＊トイレに暖房器具を設置し、温度差をなくす。
- ＊夜間、繁回にトイレに行くことがあるため、寝室をトイレの近くにする。



●高齢者のうつやもの忘れ、認知症に関する相談先
上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

1月の買い物バスツアー 参加者募集

(高齢者等買い物バスツアーモデル事業)

～自宅の近くから商業施設まで送迎します～

■対 象 者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせず買い物ができる方が対象です。

■参 加 費 無料 ※送迎バス以外の費用は各自でご負担ください。

■申し込み 電話で、氏名・住所・電話番号をお知らせください。
申込締切後、申し込みのあった方に、当日の迎えの時間を連絡します。

◎開催日及び目的地 **1月20日(月) フレスポくぼてんタウン**(豊前市大字今市)
※申し込み締切:1月15日(水)

◎開催日及び目的地 **1月28日(火) 道の駅しんよしとみ**(大ノ瀬)・**ゆめマート**(豊前市大字岸井)
※申し込み締切:1月23日(木)

◎開催日の流れ **お迎え 9:00～ 買い物10:30～11:30 送り11:30～**

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)



「夜明け前」～呉秀三と無名の精神障害者の100年～京築地区上映会

■同時講演 人権について～男女共同参画の視点から～

■日 時 1月12日(日) 12:30開場 13:00開演
※要約筆記・手話通訳・看護師(行橋厚生病院)配備しております。

■場 所 コスメイトゆくはし

■入 場 料 一般1,000円 障がい者・大学生500円 ※介助者1名・高校生無料

■講 師 行橋市役所総合政策課 男女共同参画推進担当者

●問い合わせ先 「夜明け前」京築地区上映会実行委員会 委員長(西) TEL 080-5600-4869
きょうされん福岡支部 担当(山本) TEL 0947-23-2020