

感謝状の贈呈

元 食生活改善推進員

角本美代子さん 藤森玲子さん 阿部さわ子さん

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

市食生活改善推進員として、地域で10年以上にわたり、食を通してさまざまな活動をされてきた功績に対し、退任された3人の方に市から感謝状が贈呈されました。

- 暑い時期帯を選ぶ、自宅な
- 熱中症に注意**
- 熱中症が心配される季節です。暑さ指数などを確認し、涼しい時間帯を選ぶ、自宅な
- 靴の履き方チェック
- つま先は5mm程度余裕があり適度に曲がる
- かかと部分はクッション性に優れている
- 靴ひもやマジックテープで調整できしっかりフィットさせられる
- 持ち物チェック**
- 帽子、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 日常生活で暑熱順化を**
- 暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。日常生活の運動や入浴などで汗をかき、身体を暑さに慣れさせることが大切です。
- ※市は、国民健康保険加入の方を対象としたノルディックウォーキング教室を行っています。25ページをご覧ください。（7月はナイター開催）
- こうして+10**
- 推奨される活動時間は、18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分です。
- 例えば
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ
- 掃除や洗濯などの家事をきびきびと行う
- エスカレーターでなく階段を使う
- 自転車や徒歩で通勤する
- あなたに合った+10を見つけてみましょう。
- 協力・監修 METS・やまと



いつでも だれでも
+10(プラステン)

問い合わせ

保健医療課 ☎59-2153

じっとしている時間を減らそう VOL.3

毎月、+10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。
今月は「ウォーキング 暑さに負けない熱中症対策」です。

ウォーキングの姿勢

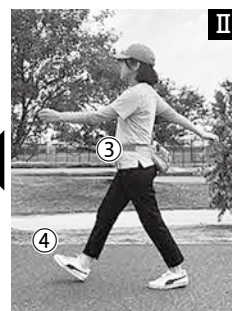
①顎を引き、視線はまっすぐ遠くに。

②肩の力を抜き、背筋を伸ばす。



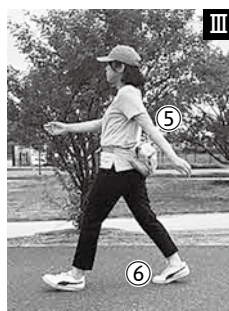
③おなかを引き締め、膝はしっかり伸ばす。

④つま先はまっすぐ前に、かかとから着地する。



⑤脇を締め、腕は前後に大きく振る。

⑥つま先で地面を蹴る。



屋外だけじゃない！

熱中症を防ぐノウハウ

こまめな水分、塩分補給を

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症することがあります。

熱中症の症状

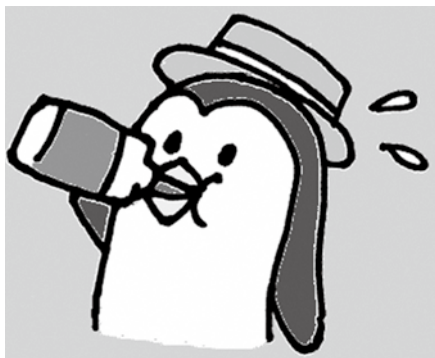
めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

症状がすすむと

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

熱中症予防のために

- ◎暑さを避ける、身を守る
- 室内では
- ・扇風機やエアコンで温度を



- こまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- 屋外では
- ・外出時には、日傘や帽子を着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける



熱中症予防のための
情報・資料（厚生労働省ホームページ）
はこちらから。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

○高齢者や子ども、障害のある方は特に注意。

注意

○暑さの感じ方は、人によって異なります。

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

○からだの蓄熱をさけるために

- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

◎こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給



『よく噛める ハチマルニイマル 8020達成者表彰式』 『子どもの歯を守るつどい』

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

6月7日、ギャラリーおたけで「よく噛める8020達成者表彰式」が行われ、80歳になっても自分の歯を20本以上維持している40人が表彰を受けました。

表彰される方を代表して、竹本善亮さんが大竹地区歯科衛生士連絡協議会の川口裕之会長から表彰状と記念品を受け取りました。

竹本さんは「日頃から歯の手入れには気を付けています。これからも自分の歯でおいしく食事ができるように努力していきます」と話していました。

同日、総合市民会館では『子どもの歯を守るつどい』が開催され、6年ぶりに再開したフッ素塗布や歯科健診、ブラッシング指導などが行われました。ロビーでは、市内保育所などの子どもたちが描いた歯の健康の絵画展示がありました。



①8020達成者で記念撮影 ②代表の竹本さんに表彰状と記念品を贈呈 ③大きく口を開けて歯のチェック ④フッ素を塗って虫歯を防ごう ⑤お口の模型上手に作れたよ ⑥歯ブラシとフッ素入り歯磨き粉をプレゼント。