

# 1 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
5	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00～
〃	〃	ダンベル体操教室	緑いきいきセンター	13:30～
7	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
8	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30～
9	金	むし菌予防教室	広田小学校	9:30～
〃	〃	中筋冬期健康教室	中筋地区農村集落多目的共同利用施設	13:30～
13	火	成人健康相談	しづおり館	9:00～
〃	〃	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30～ 13:30～
14	水	むし菌予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30～ 10:30～
〃	〃	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30～
15	木	母親教室	緑いきいきセンター	13:30～
19	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00～
〃	〃	ダンベル体操教室	緑いきいきセンター	13:30～
21	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
22	木	わくわく教室	緑いきいきセンター	9:30～
〃	〃	幼児相談 & 遊びの教室	緑いきいきセンター	13:30～
23	金	むし菌予防教室	倭文小学校	9:30～
〃	〃	10カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30～
27	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30～ 13:30～
28	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30～

※しづおり館＝緑町防災センターしづおり館

三原郡休日診療所当直医		
診療日	昼間(9:00～)	夜間(19:00～)
1月1日	穀内 勇夫医師	富本 喜文医師
1月2日	後藤 幸医師	友清龍一郎医師
1月3日	佐藤 正医師	日笠 久美医師
1月4日	斉藤 雅文医師	橋田 友孝医師
1月11日	馬部 樹也医師	宮崎 美枝医師
1月12日	福田 郁夫医師	村野 謙一医師
1月18日	福田 正博医師	真野 博文医師
1月25日	前田 昌己医師	渡辺 優医師

(南淡町賀集) ☎53-1536



保健師 中浜 素三子

## 風呂の効用

寒い冬に温かい湯につかるのは気持ちのいいものです。入浴には体を温めたり、皮膚を清潔にするなどのほか、健康上次のような効果があります。

- ① **疲れをとる**  
水圧とお湯の温度により血の巡りが良くなり、体にたまった疲労物質が、早く体の外へ排せつされます。
- ② **尿が出やすくなる**  
体が温まることで、利尿ホルモンの分泌が盛んになります。尿に溶けて体の外に運び出されます。
- ③ **血圧を下げる**  
体温に近い温度の湯(三八―四〇度)につかっていると、血管がだんだん広がり、その結果血圧は下がります。
- ④ **精神的な緊張をとる**  
ぬるめの湯にゆったりつかっていると、副交感神経の働きが盛んになり、身も心もホッとしたりとなります。

## 冬の風呂は

こんなに体も心もいやしてくれる風呂ですが、入り方を間違えると大きな事故につながります。推計によると、年間一万五千人が入浴中に亡くなっています。交通事故死が一人以下ですから、その数の多さがわかります。

- ① **風呂での突然死が多い**  
死亡者の六〇%以上が七十五歳以上。六十五歳から含めると八〇%が老人です。
- ② **冬に多い**  
入浴事故は、気温が下がる十一月―三月に集中しています。
- ③ **死因は心筋こうそく・脳卒中**  
事故は、心臓や脳を流れている血液が途絶えることが原因で起きています。

## 安全な入浴は

温度差は血圧を変動させます。脱衣場と浴室はともに暖かめにしましょう。

- ① **脱衣場・浴室は暖かく**
- ② **入浴前は家族に一声を**  
家族に入浴を知らせておけば、常日ごろより長いと感じれば確認に来てくれます。
- ③ **食事直後・飲酒後は避ける**  
皮膚の血管が広がると胃の血管が縮むので、食事直後の入浴は消化不良のもと。飲酒後はますます皮膚の血管が広がり、脳貧血のもと。
- ④ **湯の温度はヌルメ**  
熱い湯は血管を縮めます。
- ⑤ **入浴後は水分補給を**  
入浴により体から〇・五リットルの水分が無くなります。

## 冬期健康教室のお知らせ

1月から、健やかに生き、健やかに老いるために、地区ごとに学習教室を開催します。内容・日程については、隣保回覧や新聞の行事欄などに掲載されますので、ご確認のうえお気軽にご参加ください。

⑥ **運動直後**  
運動直後は心臓がフル回転。そんなときに入浴すると、心臓はついて行けません。