

上島町消防だより

12月21日は『えひめ防災の日』

えひめ防災週間

12月17日(水)～23日(火)

12月21日は、昭和21年に「昭和南海地震」が発生した日です。

この日が、県防災対策基本条例に基づき「えひめ防災の日」と定められ、県、市町、消防、自主防災組織など総ぐるみで、防災意識啓発や防災訓練等に取り組むこととされています。

今後発生が心配されている南海地震などの大規模災害が起きたとき、県、市町、消防など防災関係機関は、救援・救助活動に全力をつくしますが、**(公助)**、まずは、みなさん自身が自分の身を守ることが不可欠です**(自助)**。しかし、ひとりや家族の力だけではどうにもならない状況もありますので、となり近所や自主防災組織で助け合うことが大切になってきます**(共助)**。

防災週間には、次のことを行いましょう。

- 家族やご近所どうして誘い合って防災行事やキャンペーンなどに参加
- 非常持出品の準備・確認
- 避難所や避難路の確認
- 家具等の転倒防止や家の耐震化 など



幼年消防クラブ防災パレード

11月10日(月)～11月13日(木)にかけ、町内各地区保育所の園児により、全国秋の火災予防運動の一環として、防火パレードが実施されました。

11月10日(月)～11月13日(木)にかけ、町内各地区保育所の園児により、全国秋の火災予防運動の一環として、防火パレードが実施されました。



年末火災予防(警戒)運動

12月20日(土)～31日(水)

年末は大掃除、新年を迎える準備などで、街中が慌しくなり、火を使用する機会も一層多くなります。皆さんのご家庭でも火災をささず明るい新年を迎えるために、火の取り扱いには十分注意しましょう。

暖房器具の取り扱いにご注意!

使い慣れたものでも、取り扱いを誤ると大きな火災になってしまいます。次のポイントに注意し、暖房器具による火災を防ぎましょう。



- ・確実に火を消してから給油する。
- ・ストーブなどをつけたまま外出しない。
- ・洗濯物を乾かすなど、乾燥機代わりに使用しない。



平成20年出動件数

年別	摘要	火災	救急
今年(10月)		1	47
昨年(10月)		1	40
昨年比		±0	+7
20年累計		9	372

平成20年10月31日現在

火災と救急は119番

※携帯電話からでもつながりますが、発信場所によっては、他の消防本部につながる場合もあります。

消防本部 77-4118(代)

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

肩こりは現代病

『子どもの頃はなかったのに、大人になるにつれ肩こりがひどくなった。』『寒い季節になると肩こりがひどくなる。』など、肩こりに悩まされる方はとても多く、誰もが悩む現代病です。

また、肩こりはひどくなると首筋や背中、痛み、頭痛、めまい、吐き気まで起こすことがあります。日常生活に大きく影響を及ぼすこともあります。



★なぜ肩こりが起きるの？

肩こりは首や肩の周囲にある筋肉が緊張し、コリやハリなど固くなることによって血行障害がおこった状態です。

肩こりの主な原因

◆無理な姿勢や不良姿勢
もつとも多い原因です。同じ姿勢

で長時間過ごす、寝転がってテレビを見る、前かがみでのデスクワーク、机とイスのバランスが悪い等。

◆肩こりを起こしやすい体形

猫背やなで肩、肥満、弱い筋肉、歯のかみ合わせが悪い等。

◆眼精疲労（目の疲れ）

メガネやコンタクトレンズが合わない、長時間のパソコンの使用等。

◆心因性のストレス

精神的に緊張した状態が続く、完璧主義、情緒不安定等。

◆病気が原因

・背骨の疾患（変形性頸椎症・頸部椎間板ヘルニア）
・内臓の疾患（心筋梗塞、狭心症、高血圧症、胃炎、胃潰瘍、胆嚢炎等）
・その他（副鼻腔炎、歯槽膿漏、更年期障害、子宮疾患等）

★肩こりを予防するには？

病気が原因の肩こりではなく、筋肉疲労による一般的な肩こりであれば、日常生活を注意することできたり防ぐことができます。

①正しい姿勢を身につける

あごを引き、胸を張って、体の重心をまっすぐに!!猫背は禁物。

②肩周辺の筋肉をゆるめる

長時間、同じ姿勢をする場合は、定期的にストレッチをするなどして、全身の筋肉をほぐしましょう。1時間に一度は、首や肩を回した

り、大きく背伸びをするだけで血行は良くなります。

③適度な運動をする

体操や運動によって筋力を付けるとともに、ウォーキングなどの全身運動で血液循環を促しましょう。

④ストレスを溜めない

精神的な緊張をしないように、日頃から自分に合ったリラックス方法を見つけておきましょう。

⑤目を休ませる

暗いところで本を読んだり、長時間のテレビやパソコンはできるだけ避けましょう。1分程度、目を瞑るだけでも目の休息になります。

Q. 肩こりを改善するには？

肩こりによるコリや痛みを解消する一番の方法は、その原因を知り、それを取り除くことです。また、一時的に肩こりの痛みを和らげる解消法を実践してみるのもよいでしょう。

◆患部を温める

温湿布や蒸しタオルなどを患部に当てる。または、入浴によって体を温め、全身の血行を促す。

◆マッサージをする

患部を押す・揉む・たたく等。腕、背中、肩の順に先端から肩に向け血液を心臓に返していくようにすると効果的です。しかし、患部が赤く熱を持っているときはマッサージはやめましょう。また力任せに押す・揉む・たたくをしたり、やりすぎるとかえって炎症を起こし、筋肉を傷め

る原因にもなります。

◆ストレッチをする

例 両肩にぐっと力を入れ、すくめるようにあげる→パッと力を抜き肩を落とす

運動や体操、定期的なマッサージをしても解消されない肩こり、頭痛・吐き気を伴う肩こりの場合は、病気が隠れている可能性もありますので、一度、医療機関で受診してみましょう。

製造事業所の皆様へ

統計調査にご協力ください。

平成20年工業統計調査を12月31日現在で行います。

調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。

調査員は、愛媛県知事から任命された地方公務員で、知事が交付した「調査員証」を必ず身に付けていますので、ご確認ください。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

経済産業省 愛媛県 上島町