

12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日			
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター	
健康相談★			
13日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館	
15日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所	
おたっしゅクラブ★			
14日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター	
15日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
15日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所	
28日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
まめちびクラブ★			
23日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター	

生名地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
健康相談★		
15日(木)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
いきいき体操★		
毎週月曜	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ★		
21日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
22日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所

岩城地区

健康相談★			
8日(木)	10:00 ～	11:00	岩城総合支所2階
21日(水)	10:00 ～	11:00	長江集会所
にこにこ広場★			
20日(火)	14:00 ～	16:00	岩城開発総合センター
はつらつ教室自主活動★			
毎週火曜	10:00 ～	11:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日★			
12日(月)	10:00 ～	11:30	岩城保健センター
デイケア★			
23日(金)	13:30 ～	15:00	岩城保健センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

冷えは万病のもと

以前と比べ、寒さに弱くなった気がしませんか。それは、熱を作り出す働きをする筋肉の量が減っているせいかもしれません。そうでなくても、加齢にともなって血管の弾力性は年々低下し、血流が悪くなるため身体が冷えやすくなります。

何歳からでも筋肉は鍛えることができます。激しい運動をしなくても、日頃から少しずつ体を動かしたり、軽い筋トレを継続し、冷え性対策をしましょう。

足上げ足首運動

①へそに力を入れ、姿勢を正して浅く座る。

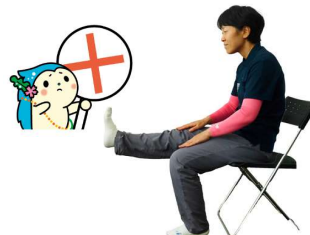


②膝を伸ばして床と水平くらいまで片足を上げ、つま先を上下に5回曲げ伸ばしする。



息を止めずに 左右交互に5～10回足を高く上げると負荷が上がります。
※腰痛の人は、椅子の背もたれにもたれて行いましょう。

※腰が曲がらないように



魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★			
7日(水)	14:00	～	15:30 魚島地域交流センター
健康相談★			
19日(月)	13:30	～	15:30 魚島保健福祉センター

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

食中毒にご用心！

「食中毒」は夏だけのもの、と思われがちですが、冬に多発する「ノロウイルス」を始め、近年は「O-157」や「黄色ブドウ球菌」など、さまざまな食中毒が年間を通して発生しています。

■ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは、幅広い年齢層において急性胃腸炎の原因となるウイルスで、感染力が強く、家庭や集団生活などで感染しやすいため注意が必要です。吐き気やおう吐・腹痛・下痢・発熱などの症状が出たら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。また、乳幼児や高齢者は、脱水症状に気をつけましょう。

予防方法は・・・？

感染経路は、ほとんどの場合、経口感染（口から体内に入ること）です。

食事の際に

・牡蠣などの「二枚貝」の生食は避け、十分に加熱（85℃・90秒以上）する。

- ・調理前やトイレの後の手洗い・消毒を徹底し、手洗いは清潔なタオル等でよく。
- ・調理器具は使用のたびに洗浄・消毒する。
- ・下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱など風邪に似た症状があった時は、調理に携わらず、医療機関等を早めに受診する。

二次感染予防のために

- ・おう吐物や便の後始末の際は、換気をし、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し（エプロンがない場合は、大きいビニール袋などで代用する）、おう吐物等に直接触れないようにする。
- ・おう吐物や便、またそれらが付着した物（オムツなど）は、ビニール袋などに密封し、廃棄する。
- ・後始末の際に使った手袋・マスク・エプロンは、その場で表面を触らないようにして脱ぎ、ビニール袋などに密封し、廃棄する。

消毒のポイント

- ・汚れた床は、消毒剤（次亜塩素酸ナトリウム）を含ませた布か、紙で覆い、そのまましばらく置いて消毒する。ドアノブ・蛇口等も塩素消毒する（※ノロウイルスには、アルコールや逆性石けんでは、アルコールや逆性石けんでは、

は消毒効果はありません。また、スプレーは、ウイルスが舞い上がるため使わない。

※次亜塩素酸ナトリウムは、手指消毒には使えません。使用上の注意を守って使用してください。

・片つけた後は、よく手洗い・うがいをする。

・衣類などを加熱消毒する場合は、85℃以上で1分以上加熱する（乾燥機を使用してもよい）。

■カンピロバクター食中毒

加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。カンピロバクターは鶏や牛などの腸管内にいる細菌で、少量でも食中毒が発生し、腹痛・発熱などのほか、感染して数週間後に「ギラン・バレー症候群（手足の麻痺や顔面神経痛、呼吸困難などを起こす）」を発症することもあります。

予防方法は・・・？

- ・生や、半生の鶏肉料理は食べないようにし、十分に加熱して食べる。
- ・鶏肉に触れた手や調理器具は、よく洗う。

※「新鮮だから安全」ではありません！ 新鮮な鶏肉ほど、カンピロバクターも元気です。

12月は「ふぐ中毒防止月間」です

ふぐ中毒による事件のほとんどは、家庭における素人調理が原因です。ふぐを安心しておいしく食べるために…

- 家庭での素人調理は、絶対にしないで下さい。
- 釣ったふぐを人にあげるのもやめましょう。（最悪の場合、死亡します）
- 釣ったふぐの調理は、「ふぐ取扱者」の資格のある方にお願いしてください。また、無資格の人が処理したふぐをもらわないようにしましょう。

「牡蠣」を安全においしく食べるために・・・

流通している牡蠣には「加熱用」と「生食用」があります。「加熱用」は生食せず、中まで十分に加熱して食べましょう。

また「生牡蠣」の「生」は、「生食用」の意味ではありません。生で食べる場合は、「生食用」と書かれたものを食べましょう。

※温度管理や手洗い・調理器具等の洗浄・取り扱いにも注意しましょう。