

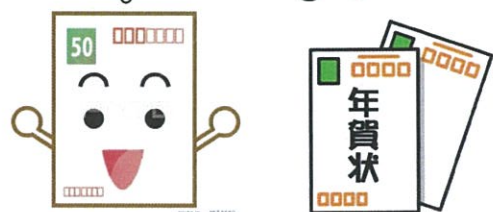


高清水談話室だより

平成28年度



お年玉つき年賀状の賞品の発表がありましたが、皆さんは結果を確認しましたか？
1等は、なんと現金十万円ですよ！
でも、百万本に一本の確立なんです。
余ったハガキや書き損じたハガキは、ゆうパックを送付する際の料金として利用することもできるそうですよ。
また、手数料を払えば通常のハガキや切手などに交換してもらえます。年賀状は、失敗したものであっても捨てないでね。今年余った年賀状の「年賀」の赤字を線で消して懸賞ハガキとして再利用してもいいですね。(応募したら当たるかもよ！)
年々、年賀状を出す人は減っていますが遠くはなれた友人や、なかなか会えない親戚へご挨拶としても欠かせない年賀状。日本人の大切な習慣として守っていききたいものですね。



今年の冬は、暖かい日が続いていますが大寒も過ぎて、三陸沿岸の寒さはこれからが本番になります！

感染症の予防、水道管の凍結注意、体調管理を しっかりお願いしたいと思います。

また、今年は雪が少なく 空気が乾燥しているので火の取り扱いには充分に注意をお願いします。

お正月の仕事初めに団地内のごみを拾って歩きましたが、タバコの吸い殻がたくさん捨ててありました。火災が起きたら大変な事になりかねません。沿岸地域には強風注意報が発令される日もあるので、タバコの吸い殻のポイ捨ては絶対にやめましょう！

携帯電話と一緒に、携帯灰皿も持ち歩いてくださいね～



インフルエンザの予防 は「うがい」「マスク」「手洗い」とあるけど一番効果的なのは？

こたえは「手洗い」です！

約70%の感染ルートが手を介した「接触感染」。エレベーターのボタン、エスカレーターの手すり、家庭内のドアノブ、リモコンなどを触ることで、指や手のひらにバイ菌が付着し口や鼻、目などの粘膜から体内に入ることによって感染が引き起されます。手、指についたバイ菌を薬用せっけんを使って正しく手洗いをすることで雑菌を80%以上も減少させることができるのです。

インフルエンザにかからない、うつさないためにも正しい手洗いをすることが大切です。



ビンゴ、ゲームなどカリタスさんの協力により盛り上がりしました。今年もカリタスさんの楽しい踊りで笑わせていただきました。



健康コラム (2月の生活注意点)

寒さと乾燥が厳しくなり、風邪、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増える季節になりました。

冬を元気に過ごすための健康管理のポイントを紹介します。

急激な温度差は大敵です！

寒い日は、ゆっくりお風呂につかって冷えや疲れを癒したいものですね。ところが、この寒い冬の入浴には危険が潜んでいます。

お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室へ移動し、熱い湯船につかると、体は急な温度変化にさらされてしまいます。

寒い時には血管を収縮し、心臓はいつも以上の力を使って全身へ血液を送り出そうとするため、血圧は急上昇します。血圧が急上昇した直後に熱い風呂につかれば、血管は拡張して血圧は急降下します。

そうなれば、心臓や血管などに大きな負担がかかってしまうものです。血圧の急降下は、貧血を起こし、立ちくらみや溺水につながる恐れもあります。

このように急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や、そのことで身体に出てくる様々な影響の事を「**ヒートショック**」というそうです。

ヒートショックは、**心筋梗塞、脳梗塞、脳出血**など深刻な疾患につながりやすくなります。

ヒートショックを防ぐには！

家の中でヒートショックの高いところとして、浴室以外に洗面所やトイレも挙げられます。ヒートショックを防ぐには**温度差**を減らすことです。

◎脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう。

暖房器具の難しい場合には、入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。

◎お風呂のお湯を38℃くらいの低めに設定しましょう。

42℃～43℃の熱めの風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。

乾燥にも注意

喉や鼻の乾燥は、免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザなど感染症の発生率を高めています。

体が弱っているところへ、2月特有の寒さや乾燥が加わると、体調不良が悪化してしまったり、新たな健康トラブルの引き金にもなります。

健康維持の基本は、食事・睡眠・適度な運動など毎日の生活習慣です。

はじまったばかりの2016年基本に忠実が健康への1番の早道です。

基本に戻って体調を整え、一日一日を大切に、健やかな一年を送りましょう。