

# 保健のひろば

## インフルエンザを予防しよう

インフルエンザと普通の「風邪」は、原因となるウイルスの種類が違います。「風邪」の症状が主に鼻やのどに現れるのに対し、インフルエンザは、突然38度を超える高熱が出て頭痛、全身のだるさなどが現れるのが特徴です。主にせきなどで感染します。

毎年、12月から3月にかけて流行し、潜伏期間は比較的短い傾向がみられます。

●インフルエンザにかからないために

- ① ストレスをためないで、栄養と休養を十分に取る
- ② 適度な温度と湿度を保つ
- ③ 外出後の手洗いとうがいを心掛ける
- ④ マスクを着用する
- ⑤ できるだけ人ごみを避ける
- ⑥ 予防接種を受ける



栄養バランスの取れた食事を取りましょう

●インフルエンザにかかったら

- ① できるだけ早く病院に行く
- ② 消化の良い温かい食事を取り、水分や栄養を十分に取って安静にする

## 糖尿病を予防しましょう

糖尿病は、血糖を調整するインスリンというホルモンが不足したり、その働きが十分でないときに起こる病気です。放置すると血管障害や神経障害、視力障害、腎臓障害などを引き起こします。

糖尿病を予防するには、自分の適性エネルギーを知り、栄養のバランスを考えて食べることが大切です。まとめ食いをするとインスリンの必要量が高くなるので、1日3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。また、早食



無理のない範囲の運動を習慣づけましょう

も肥満や糖尿病を招きます。ゆつくりと、よくかんで食べるようにしましょう。

●食生活のポイント

- ① おかずの種類を多くして、バランス良く食べる
- ② 野菜や海藻などを積極的に食べる
- ③ 甘いものや清涼飲料水などを控える
- ④ 食物繊維をたっぷり取る
- ⑤ アルコールは控える

●運動の効果とポイント

運動は消費エネルギーを増加させるので、肥満予防に効果的です。無理のない範囲の有酸素運動(ウォーキングや軽めのジョギングなど)が大切です。この運動を、週2〜3回から始めて、習慣付けましょう。

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-2111、内線144)まで。

# 介護のココロ

## 閉じこもりを予防しましょう

家の外に出かけられる健康状態にあるにもかかわらず、週に1回程度も外出しない状態のことを「閉じこもり」といいます。

閉じこもり自体は病気ではありません。しかし、週に1回も外出しないような閉じこもり生活を続けると、筋力が低下して転倒したり、消化機能を低下させて低栄養の状態になったり、認知症の進行を招きやすくなります。

## 外に出る楽しみを見つけましょう

外へ出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

## ●閉じこもり予防のヒント

- ② 1日に30分以上運動する
- ③ 自分でやれることは、自分でする
- ④ 積極的に屋外に出る
- ⑤ 心の健康づくりのためにも、笑顔を中心掛ける
- ⑥ ボランティア活動に参加する
- ⑦ 趣味を楽しむ
- ⑧ 地域の活動や催しなどに参加する
- ⑨ 食品や生活用品の買い物には、こまめに出かける
- ⑩ 空いた時間に散歩をする
- ⑪ 定期的に健康診断を受ける

## 閉じこもりの原因

閉じこもりのきっかけとなる原因をチェックしてみましょう。

歩行能力が低下した、尿失禁がある、低栄養で体力がない、目が悪い、耳が聞こえない、などの身体的な原因が挙げられます。また、親しい人との別れ、転倒に対する恐怖心、趣味・娯楽など生きがいがないといった心理的なことが原因していることもあります。

近所で声を掛け合い、誘い合ってみましょう。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-2111、内線185)まで。

月刊

# がっこうニュース

11月号



喜びの言葉を披露する児童

## ひがしっ子の誇りを抱いて 明日への誓いを高らかに！

市立東大更小学校創立130周年記念式典

東大更小学校(多田敦子校長、児童60人)の130周年記念式典は9月30日、地域住民など約240人が参加し、同校講堂で開催されました。式典で多田校長は「地域や関係者の皆さんの教育環境整備に感謝します。子どもたちが、心身ともに成長していく

よう今後とも努力をしていきます」と式辞を述べました。田村正彦市長は「大石平念仏剣舞への取り組みなど、地域と学校が一体となって教育を支えている姿勢に、深い感銘を受けました。ますますの発展を期待します」と祝辞を述べました。

歴代の校長やPTA会長、大石平念仏剣舞や稲作体験授業など、同校の教育を支えてきた地域の協力者に感謝状を贈呈。続いて、全校児童が、良い伝統を受け継ぎ、東大更小学校をますます発展させます。明日の日の夢に燃えて学び、助け合い、新しい明日を大切に生きていくことを誓います」と喜びの言葉を披露しました。未来への希望を込めて「広い世界へ」を全校児童が元気良く合唱。最後に参加者全員で同校の校歌を高らかに歌い、さらなる飛躍を誓いました。

同校は、地域の子どもたちに読み書きを教えようと、山子沢の武田小四郎さんの開い



地域協力者の皆さんを表彰しました

た私塾が前身とされ、明治9年5月15日に「山子沢学校」として旧大更村山子沢に設立。以後6回の名称変更を経て、昭和36年に東大更小学校となりました。記録の残る明治35年から、これまでに約3100人の卒業生を送り出しています。



参加者全員で校歌を歌い、発展を誓いました

## 広報クイズ No.26 11月1日号の問題

### 合併記念植樹祭 で植えられた木 は何本ですか？

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファクス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 11月22日(木) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファクス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第25回の正解 「7会場」 ◎応募者数 12人 ◎正解者数 12人

◎当選者 岩崎望さん(大更)、松尾コノエさん(松尾)、畠山長久さん(曲田)