

保健のひろば

こたつなど暖房器具の低温やけどにご注意を

暖房が欠かせない寒い季節となり、皆さんも毎日利用していることでしょう。暖かく快適な生活を送るために便利な暖房器具ですが、使い方を間違えると「低温やけど」を起す場合があるので、注意が必要です。

こたつや、ホットカーペット、使い捨てカイロ、湯たんぽなど、普段は「温かくていいなあ」と感じる温度でも低温やけどの原因となることが多くあります。

▽低温やけどを起こしたら
低温やけどは普通のやけどと違い、水で冷やすことはありません。効果的ではありません。
また、低温やけどは、低い温度でゆっくり進行していくので、やけどに気づきにくく、ひどいやけどになってしまうこと

が多くあります。重症になると、痛みを感じず、軽症と勘違いされやすいので、自分で判断せず、必ず早めに皮膚科を受診することが大切です。
▽どうやって予防する？
。使い捨てカイロは必ず衣類の上に貼り、長時間同じ所にあてない
。湯たんぽは必ずカバーをかけて、体に直接触れないように利用する
。ホットカーペットの上や、こたつで寝ない
。使い捨てカイロを貼ったまま寝ない

。電気毛布や電気あんかは早めに電源を入れておき、寝るときには、電源を切る
冷え性の人や、赤ちゃん、子ども、高齢者、体が不自由な人、糖尿病による知覚障害のある人などは、特に注意して暖房器具を使いましょう。

来年度に受ける検診の申し込みをお忘れなく
21年度に市で実施する検診の意向調査のため、「各種検診申込書」を対象者に配布しています。調査期間は1月21日までです。ご協力をお願いいたします。

また、人間ドック、脳ドックの申し込みについても一緒に

ご案内しています。検診やドックの対象なのに、申込書が届かない場合は、担当までお知らせください。
また、人間ドック、脳ドックの申し込みは3月13日までです。期限を過ぎると助成の対象となりませんので、ご注意ください。



検診の申し込みはお忘れなく

1月の松尾地区健康相談日程のお知らせ

- 場所 松尾総合支所
 - 日時 1月19日(月)、26日(月)、午前10時～正午
 - 内容 母子健康手帳の交付、身長・体重測定、乳幼児・成人健康相談
- 詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-2111、内線142)まで。

介護のココロ

転倒骨折などを防いで介護状態を予防しよう

転倒・骨折は要介護の原因
転倒・骨折は要介護状態になる大きな要因です。特に太ももの付け根を骨折した人では、約4割が要介護状態になっていきます。

転倒の場所と時間帯

高齢者が転倒する場所で圧倒的に多いのは、居間・寝室です。時間帯では、午前3時過ぎから増え始め、午前6時がピークとなり、午前中に多く見られます。トイレに起きて、十分に目が覚めないうまま、薄暗い場所を移動して転ぶ事例が多発しています。

転倒・骨折を予防する

▽カーペットなどの小さな段差に気をつける。通路に電気コードなどが出ないようにする。滑りやすいスリッパなどははかない。

▽食事のポイントは「たくさん」「より「まんべんなく」を心掛け、バランスの良い食生活をしましょう。とくに肉・魚・牛乳・卵・大豆食品を積極的に食べましょう。
▽適度な運動で筋肉を付け、転ばない体力づくりをしましょう。

①かかとの上下運動
ゆつくりとかかとを上げ下げします。最初は、いすなど何かにつかまりながらやり、慣れたら、手を離して8～15回繰り返します。



②もも(前側)の運動
姿勢を正して立ったまま、ゆつくりとひざを8～15回曲げ伸ばします。



※冬場は外に出る機会が減ります。室内でできる運動を心掛けましょう。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-2111、内線185)まで。

環境のみらい

私たちにもできること

環境とお財布に優しい エコドライブをしよう

エコドライブとは、燃料の消費を節約することで、自動車からの排出ガスをできるだけ少なくして環境にかける負担を少なくする運転方法のことです。

地球温暖化の原因の一つとされる二酸化炭素の増加が問題となっていますが、自動車からの排出ガスの削減も重要です。エコドライブをすることでガソリンを節約し、車への負担を軽くすることもできます。

今回は、エコドライブを紹介するので、ぜひ取り組んでみてください。

◆不要な荷物は積まない

荷物などで車が重くなると、燃費、加速、ブレーキなどの性能も悪くなります。不要な荷物は、車から降ろしましょう。

◆『急』のつく運転はしない
急発進、急加速、急ブレーキは危険であり、車にかかる負担も大きく、排出ガスも余計に排出されます。道路状況をよく見て、ゆとりのある運転をしましょう。

◆アイドリングをやめる
停車中にエンジンをかけていると、燃料は減り、排出ガスも出し続けています。また、夜の駐車場や人家前でのアイドリングをすると、騒音も気になります。駐車など不要なときは、エンジンを切りましょう。

◆タイヤの空気圧をチェック
空気圧の減ったタイヤは抵抗が大きく、燃費や安全面にも悪影響を与えますので、定期的な点検が必要です。



空気圧は定期的に点検しましょう

◆運転はゆとりをもって
むやみにアクセル踏んだり、離したり不要な加速をすると、

不要なブレーキのもとになり、燃費だけでなく、車にも大きな負担をかけることになりま。一定速度で走行すると、車にもやさしく、ガソリンを節約することもできます。

◆シフトチェンジは早めに
エンジンを高回転で使うと、大気汚染物質の排出が多くなるため、アクセルを踏み込んで低速ギアで引く張る運転はやめましょう。マニュアル車は、上のギアで走行すると燃費が良くなります。また、減速時はエンジンブレーキを使うことにより、燃費を抑えることができます。オートマチック車は、アクセルを強く踏み込まないようにしましょう。

◆駐車場に注意
交通の妨げとなる場所での駐車は交通渋滞を招き、余分な排出ガスが発生してしまいます。やむを得ず駐車する場合は、後続車の迷惑にならないよう、交通ルールに従って停めるようにしましょう。

◆道路交通情報を活用
出掛ける前に行き先の走行ルートや道路交通情報での渋滞などの確認をすることで、燃料と時間の節約ができます。詳しくは、市生活福祉部市民課 ☎76-2111、内線1137)まで。

食育のススメ

楽しい食事で
健康な体づくり



交流を深めながら楽しく料理する生活研究グループの皆さん

市生活研究グループは12月3日、「食の研修会」を開催しました。「きりせんしょ」「雑穀ずし」「けんちん汁」などの調理を行い、会員同士の交流を深めました。

「けんちん汁」作りでは、同じ八幡平市内でも平館、五日市、田山の各地域・各家庭で、作り方が違うことを実感しました。

「りんごのコンポート風ぶどう色」は、りんごを煮て、ヤマブドウのジュースに漬けたもので、とてもおしゃれな洋菓子です。アクセントに生クリームを添えると、見た目だけでもおいしそうになります。

にぎやかに会話を弾ませながら、互いに情報を交換。笑顔で話しながらも手早く調理する様子は、さすが家庭の食卓を守る「プロ」の集団と

感心させられます。調理が終われば、お楽しみの試食です。

試食といっても品数も量も盛りだくさん。参加者は「もうお腹がいっぱい」といながらも、割り当て分をおいしくいただきました。

研修会を通じて、参加者は手作りの楽しさとおいしさを再認識していました。皆さんも、家族で料理を楽しみませんか？

食を楽しみ、食から健康をつくりましょう。詳しくは、市産業建設部農林課(☎76-2111、内線1271)まで。