

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ
 さわやか健康センター
 子ども家庭支援センター共通
 TEL 5-1856 FAX 5-1857
 メールアドレス
 さわやか健康センター kenkou@nijijima.com
 子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

心筋梗塞の予防について

冬は気温が低く、血管が細くなります。もともと血圧が高い方や血液がドロドロしている方は、さらに血管が細くなり、血管が詰まりやすくなってしまう。

まだまだ寒い日が続きますので、以下の点に注意しましょう。

○冬場は脱衣室と浴室を暖かくし、風呂の温度は38〜40℃と低めに設定します。入浴後にコップ1杯の水を補給しましょう。

○入浴前はアルコールは飲まないようにしましょう。

○収縮期血圧が180mmHg以上

または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控えましょう。

○起床時はコップ1杯の水を補給しましょう。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。

○寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。

○タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

○生活習慣を見直しましょう。塩分を控え、バランスの良い食生活や運動を取り入れ、生活習慣を整えることにより、血管が詰まるのを防ぐことができます。

昨年の健診結果を受け、生活習慣を見直した方は、バランスの良い食事や運動を続けているでしょうか。正しい生活習慣は、心筋梗塞の予防にもなります。これを機にもう一度生活を見直しましょう。

要予約★メタボSTOP教室

分かつてはいてもなかなか改善できない内臓脂肪症候群「メタボ」。健康診断で「メタボ」の判定を受けた方や、おなか周りが気になるけど、なかなか実践への第一歩が踏み出せない方など、これを期に私たちがと一緒に食事や運動への取

り組みのきつかけ作りをしませんか？
 2月20日(水)
 午後1時〜3時

場所 式根島開発総合センター
 内容

○メタボはどのようにして良くないの？
 ○太りにくい身体を作る運動
 ○体脂肪を増やさない食習慣
 ○対象 特定健診で「積極的支援」「動機付け支援」の方。その他内臓脂肪などが気になる方。ご夫婦や家族での参加も歓迎です。

申込締切 2月19日午後5時
 申込・問い合わせ先

さわやか健康センター

要予約★子どもごはん教室

保育園入園前の概ね3歳の児に合わせた形態・味付けの「子どもごはん」を、お子さんと一緒に保育園で楽しく作ってみませんか？
 2月22日(金)

午前10時30分〜午後12時30分
 場所 新島保育園ちようちよの部屋

内容 幼児期の食事・問食の与え方、内容の解説&調理実習と試食
 持ち物 エプロン、汚れても良い服装、飲み物、スプーン(親

子とも)
 申込締切 2月20日(水) 正午
 (当日予約はご遠慮ください)
 申込・問い合わせ先

さわやか健康センター

要予約★子どもの心理相談

子育てをしている保護者の皆さん、「お子さんの発達や行動育て方」などについて不安や悩みはありませんか？臨床心理士が個別に相談を受け付けます。予約が必要ですが、専門家と話せる機会です。お気軽にご相談ください。

【新島地区】
 とき 3月12日(火) 14日(木)

場所 さわやか健康センター

【式根島地区】
 とき 3月13日(水)

場所 式根島開発総合センター
 対象者 0歳児から就学前までのお子さんのいる保護者
 相談員 臨床心理士 湯野貴子
 紹介 米国ブレイセラピー協会
 認定ブレイセラピスト・スーパードバイザー

予約締切 3月1日(金)

※①日時は個別に調整します。
 ②対象外でご希望の方はお問い合わせください。

予約・問い合わせ先

さわやか健康センター

定期予防接種☆要予約

▼新島地区

とき 2月6日(水)
 午後3時半〜4時半

とき 3月6日(水)
 午後3時半〜4時半

場所 本村診療所

▼式根島地区

とき 2月7日(木)
 午後3時〜3時半

とき 3月7日(木)
 午後3時〜3時半

場所 式根島診療所

▼全地区の共通ルール

予約締切

接種日の1週間前まで
 問い合わせ・予約

さわやか健康センター

※3月は沈降ジフテリア破傷風混合トキソイド(DT) 2期の予防接種月となっております。小学5年生で平成24年9月以降に11歳になった方は、個別にご連絡いたしますので、ご確認ください。

▼お願い

○接種日の受付時間は厳守してください。

○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。