



12月に入り、寒さが急に身にしみるようになりましたね。
新しい年を迎える準備やらで、年末年始体調を崩さないように気をつけて元気に過ごして下さいね。インフルエンザも流行しているようです。

マスクと手洗いで感染を予防して下さいね。

2025年は、世界中の戦争をなくし、平和な地球と豊かな暮らしを取り戻しましょう。全ての人が手を取り合って、飢えと貧困をなくしましょう。

～日本高齢者大会に行ってきました～



11/22,23 と第 37 回日本高齢者大会が名古屋で開催されました。
広島県高齢期運動連絡会の仲間 13 名で行って来ました。

私は「～高齢者の健康づくり～笑いヨガ、フレイル予防、チューブ体操」の講座に出て、生き生きした生活を送るために大切なことを学んで来ましたよ。

みなさん、日常的に笑いましょ!!

作り笑いでも脳は、楽しく笑っているのと誤認識し、幸せホルモンを出して、心も身体も健康にしてくれますよ。

食前に“ワッハッハ”と笑いながら唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）をマッサージしませんか。唾液もよく出て、消化も良くなり、誤嚥も少なくなります。チューブ体操も興味深かったです。

一緒に参加した人達との交流も楽しく“来年も行こう”と話しました。

検査室たより

【冬場の部屋の温度が低いと】

室内温度が 20℃から 10℃に下がると、血圧が一気に上昇します。どの世代でも血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が増加します。寝室で寒さを感じる人は睡眠の質が低いことも日本の研究で報告されています。冷えにより体温が下がると免疫力も低下します。空気が乾燥する冬場は感染症が流行しやすいといわれています。特に 15℃以下、湿度 40%以下でウイルスや菌の活動は活発になります。WHO（世界保健機関）では冬の室温は 18℃以上が推奨されています。家全体を暖めることが一般的な欧米では、冬の平均気温は 18℃を超えていることが多いようですが、使っている部屋だけを暖房することが多い日本では、90%以上の世帯で冬の平均室温が 18℃を下回っているという報告があります。寒暖差に気をつける。睡眠をしっかりとる。体が冷えない工夫をする。運動し代謝を上げる。こまめに水分補給をする。バランスよく食事をとるようにしましょう

(厚生労働省ホームページ参照)

救急対応の学習会

11/27、16人の参加で「誰でもできる！救急対応」を学習しました。
講師は、広島共立病院集中ケア認定看護師、中村紀子さんでした。

《救命の連鎖》

1、心停止の予防

成人の場合は急性心筋梗塞や脳卒中の予防です。生活習慣の改善で発症リスクを低下させたり、初期症状に気づき、少しでも早く救急車を呼びましょう。

2、早期認識と通報

意識があるか。呼吸しているか。119番通報。

3、一次救命処置として心肺蘇生と AED

心停止により血流が止まると、脳は低酸素状態となり機能が障害され、この状態が続くと脳は回復することが困難になる。

心肺蘇生には胸骨圧迫と人工呼吸とがある。

一般の人は胸骨圧迫がいい。

胸骨は胸の左右の真ん中の縦長の平らな骨のこと。

胸骨圧迫は、胸骨の半分より下に両手を重ねて、約 5 cm 胸が沈むように強く、速く、絶え間なく圧迫する。

「もしもしかめよ」を歌う位のテンポ。

AED（自動体外式除細動器）は、

① 電源を入れパッドを貼る。

② 自動的に心電図を解析し、電気ショックが必要かどうかを決定し音声メッセージで指示する。

*参加者は等身大の人形で体験しました。

いざという時に対応できるよう質問も出て真剣でした。



<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453 大山 ☎872-2885 勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター 今岡 ☎879-8124