

禁煙にチャレンジしよう

たばこは百善あって一利なし

たばこは肺がんをはじめとする多くのがんや循環器系、呼吸器系の病気を引き起こし、生活習慣病の多くはたばこが影響しているといわれています。さらに、たばこは周囲の人の健康にも悪影響を与えます。禁煙することによって病気になる危険性を軽減することができます。禁煙に「いまさら」はありません。将来の自分の為、家族のために禁煙に取り組んでみましょう。

禁煙を成功させるポイント

禁煙の準備(1〜2週間前)

- ・禁煙の理由を書いて、よく見える位置にはる
- ・禁煙開始日を決め、禁煙宣言をする
- ・自分の喫煙パターンを知り、たばこを吸いたくなった時の対処方法を考えておく
- ・ニコチンの離脱症状と対処方法について知っておく

禁煙スタート1日前

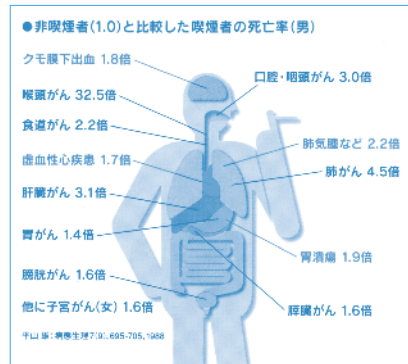
- ・たばこ灰皿を処分する
- ・吸いたい気持ちを紛らわすため冷たい水を用意する
- ・疲れを残さないよういつもより早く寝る
- ・吸いたい気持ちをコントロールする日常生活の工夫
- ・冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む
- ・深呼吸をする
- ・体を絶えず動かす、散歩や軽い体操をする
- ・糖分の少ないガムや昆布など低カロリーで噛み応えのある物を食べる
- ・吸いたくなったら場所を変えて、お酒やたばこの多い場所には行かない
- ・歯を磨く

禁煙継続のコツ

- ・禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い出す
- ・禁煙してよかった事を考える

・楽な気持ちで禁煙を続ける

禁煙は簡単に成功できるものではありませんが、自分なりの禁煙方法を見つけてみるまで何度でもチャレンジすることが重要です。まずは挑戦してみましょう。禁煙には病院を受診し、ニコチンの禁断症状をやわらげるため、ニコチンパッチやニコチンガムを利用する方法もあります。禁煙相談や禁煙教室などに参加し禁煙仲間をつくることも良いでしょう。



おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報 No.2



おいでませー山口国体

シーカヤックってどんなスポーツ？

長門市では、おいでませー山口国体開催時に、デモンストラーションとしてのスポーツ行事(通称:デモスポ行事)で「シーカヤックレース」を伊上海浜公園で実施します。デモスポ行事は、都道府県対抗となる正式競技とは異なり、県内に居住している方々を参加対象としています。みんなが知っている競技から、ちょっと変わった珍しい競技まで、19種類の競技が山口県内18市町で開催されます。

シーカヤックとは？

シーカヤックは、カヌーの一種です。乗手手の下半身が船の中に隠れるデッキを持つものをカヤックと呼び、中でも海用のものがシーカヤックと呼ばれます。また、シーカヤックにもいろいろな種類があります。旅をするためにたくさん荷物と積み重ねるもの、スピードを重視し横幅が狭いものなど、どんなスタイルでカヤックを楽しむかによって形が変わります。

シーカヤックの魅力

シーカヤックは、「自分」以外の動力を必要としません。それでいて、腕力も特別な力ではありません。自然にも人にもやさしく、海の自然を全身で感じられるアウトドアスポーツです。漕ぎ手が、波の音や波の盛り上がり方、風の音、風の向き、水温、気温を感じられれば、日常生活では味わうことの出来ない素晴らしい世界を見せてくれる舟です。



『海拔0mの迫力ある視界』
いつもは、海底に隠れている海草や魚を間近に見ることも期待できます。

あなたもチャレンジ！

長門市内では、伊上海浜公園オートキャンプ場を中心に、毎年、体験試乗会やシーカヤックフェスティバルなどの各種イベントを開催しています。特にこれからの季節は、波も穏やかでシーカヤックの醍醐味、油谷湾の豊かな自然を思う存分に楽しむことができます。

山口国体へ

山口国体へ向け、国体選手になった気分分でシーカヤックにチャレンジしてみよう！

- 国体推進課 -
Tel. 23 - 1296
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



できますか？ 応急手当

突然のけがや病気におそわれたとき、救急車が来るまで、病院に行くまでに、家庭や職場でできる手当てのことを「応急手当」といいます。けがや病気の中で最も緊急を要するのは、心臓や呼吸が止まってしまった場合です。心臓が停止し、脳が酸素なしで生きられる時間はわずか3〜4分と言われています。人工呼吸や心臓マッサージを直ちに始めることは脳に発生する障害を遅らせることができ、とても大切なことです。救急車は119番通報から7〜8分で到着(長門消防平均)します。

ですが救急車が到着するまで何もせずに待っているのは助かる命も助かりません。いざというとき、大切な人の命を救えるよう応急手当を身につけましょう。長門市消防本部では、心肺蘇生法を中心とした普通救命講習や上級救命講習、また、除細動(電気ショック)を行うためのAED講習会を実施しています。職場、地域、グループ単位でお気軽にお申し込みください。

火災救急件数		()内は今年累計	
建物	1 (2)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	2 (2)
車両	0 (0)	合計	3 (4)
救急	159 (467)		

地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、活動と、福祉の最新情報を皆さんにお知らせしていくため、『こんにちは☆地域包括支援センターです』をスタートすることになりました。奇数月の1日号に毎回掲載します。よろしくお願ひします。

業や高齢者の抱える問題などへの総合的な支援を行っています。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センタースタッフです。よろしくお願ひします

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う機関です。ここでは、保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャー等が中心となって、介護予防に関する事

適切な介護予防のために
介護予防サービスのケアプラン作成や効果の評価などを行います。

様々な問題を解決するために
介護以外にも高齢者に関する様々な相談を受け、必要なサービスにつなげます。

高齢者みなさんの権利擁護のために
虐待防止や虐待の早期発見などで高齢者の権利擁護に必要な援助を行います。

いつでも必要なサービスが提供されるために
ケアマネジャーさんの指導など後方支援を行います。