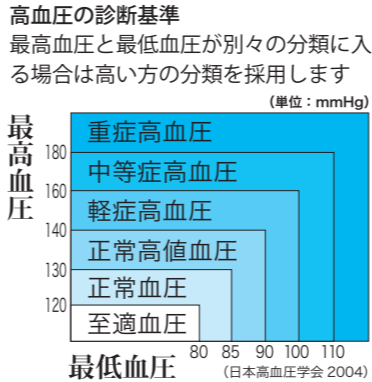


冬場の健康管理

寒さが一段と厳しくなる冬。気温が低くなると、体温を保つため、手足の末梢血管が収縮して血圧が高くなりやすく、また、室内での生活が多くなり運動不足や体重増加を招き高血圧や動脈硬化を悪化させてしまいがちです。そこで、血圧の急な変化や動脈硬化による心臓病、脳卒中などの循環器の病気を予防し、冬を健康に過ごしましょう。

高血圧とは

血圧とは血管にかかる圧力のことを言い、心臓が強く収縮す



- ・ 準備運動はしっかりと
- ・ 定期的に血圧を測り、薬の飲み忘れに注意する
- ・ たばこはニコチンの作用で末梢血管が収縮し、血圧が上がるため禁煙をこころがける
- ・ **入浴のときに気をつけること**
- ・ お湯の温度は39〜41度くらいにして、長湯をしない
- ・ 入浴前に脱衣所・風呂場を暖めておく
- ・ 一番風呂を避け、下半身、上半身の順にかけ湯を行い、急に熱い浴槽に入らない
- ・ 脱水症を予防するため、入浴前後に水分補給をおこなう
- ・ 食後30分以内、飲酒後はさける
- ・ 心臓や肺の慢性疾患や高血圧症を持つ人は半身浴をする
- ・ 循環器の病気の予防は介護予防につながっています。頭痛、ふらつき、口のもつれ、息切れ、胸の痛みなど自覚症状がある時は早めに受診しましょう。
- ・ 排便時にいきむと血圧が上がるため、便秘を予防する
- ・ 十分睡眠をとりストレスをためない
- ・ 塩分を控え、野菜や果物等でカリウムをしっかりとる
- ・ 飲み過ぎ、食過ぎによる体重増加に注意する
- ・ 部屋全体を暖め室内でこまめに動く。室内でストレッチや筋力トレーニングをする
- ・ 運動は温かい時間帯に行い、



おめでとうございます! 山口国体

協賛募集のお知らせ



君の一生けんめいに会いたい

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.22

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

皆さんのご協力をお願いします!

おいでませー山口国体では、全国から訪れる選手や関係者を歓迎するとともに、大会を通じて長門市をアピールします。市の魅力を多くの人に伝え、訪れる方々を心からおもてなしするために準備を進めています。国体を成功させるためには多くの企業、各種団体や市民の皆さんのご支援、ご協力が不可欠です。そこで、広報啓発物品や大会運営に要するものなどをご提供いただける企業・団体を募集します。

- 受付期限 9月末まで
- 協賛の事例
- ・ 啓発用物品
- ・ ポケットティッシュ、うちわ、ボールペン等
- ・ 市民運動用物品
- ・ プランター・プランターシール・肥料等、軍手、タオル、ステイックバルーン等
- ・ 実行委員会用物品
- ・ OA機器等
- ・ 歓迎装飾用物品
- ・ のぼり旗、横断幕等
- ・ 競技会運営用物品
- ・ 携帯電話、大会スタッフジャケット

おいでませー山口国体 マスコットキャラクター "ちよるる"



- ・ 連絡ください。事務局から詳しい内容をご説明させていただきます
- 受付期限 9月末まで
- 協賛の事例
- ・ 啓発用物品
- ・ ポケットティッシュ、うちわ、ボールペン等
- ・ 市民運動用物品
- ・ プランター・プランターシール・肥料等、軍手、タオル、ステイックバルーン等
- ・ 実行委員会用物品
- ・ OA機器等
- ・ 歓迎装飾用物品
- ・ のぼり旗、横断幕等
- ・ 競技会運営用物品
- ・ 携帯電話、大会スタッフジャケット

消火栓付近は駐車禁止です!

「消火栓」「防火水槽」を存じますか。これらは、消火活動に欠かすことのできない施設で、消防車で使用する水を供給するものです。

「消火栓」「防火水槽」は道路脇や道路上などに設置されており、標識を掲げているものや、フタにマーキングされているものもあります。

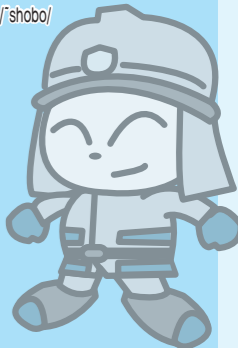
これらの消防水利について、消防署では定期的に調査や点検を行い、いっしょで火災が発生しても、た

だちに対応できる体制をとっています。

道路交通法で駐車を禁止している場所は「消火栓」「防火水槽」から5メートル以内の部分です。一刻を争う消火活動を迅速に行えるよう、皆様のご理解・ご協力をお願いします。



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/>



▼住宅用火災警報器の普及率 (11月末現在)

長門市全体	43%
長門地区	39%
三隅地区	42%
日置地区	61%
油谷地区	44%

火災救急件数(11月) ()内は今年累計

建物	0 (9)
林野	0 (3)
車両	0 (1)
船舶	0 (0)
その他	1 (9)
合計	1 (22)
救急	155 (1,686)

地域包括支援センターです!

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23 - 1244



地域住民だからできる
高齢者虐待防止の取り組み
平成18年4月から高齢者虐待防止法が施行されました。長門市でも虐待に関する相談が寄せられており、人権、生活、健康などが守られていない高齢者がいるものと思われま

虐待を発見するには、地域住民からの情報提供が欠かせませんが、虐待は見えないところで行われるため、他人が見つけることは困難です。

しかし、虐待には何らかの兆候やサインがあるのも確かです。左表のような高齢者に気づいた場合は、ぜひ地域包括支援センターにご連絡ください。ご協力を

ご近所に、こんな高齢者はいませんか?

○印	暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている
	あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
	家族が介護でとても疲れていたり、高齢者の悪口を言ったりしている
	介護や病気について相談する人がいないようだ
	ひとり暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
	高齢者を訪ねると家族に嫌がられたり、会わせてもらえなかったりする
	昼間でも雨戸が閉まっている
	家の周囲にゴミが放置されたり、異臭がしたりする
	郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
	家から怒鳴り声や泣き声、大きな物音がする
	暑い日や寒い日、雨の日なのに高齢者が長時間外にいる
	高齢者が道路に座り込んだり、徘徊したりする
	介護が必要なのにサービスを利用していない
	高齢者の服が汚れていたり、お風呂に入っているようすがなかったりする
	最近、セールスや営業の車が来るようになった
	家族がいるのに、いつもコンビニなどでひとり分のお弁当を買っている

※○が付いた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です
※ご連絡いただいた人のお名前が漏れることはありません。ご安心ください