

健康便り

令和6年7月
No.573

夏の盛りに木陰の恋しい季節となりました。この季節は体力が勝負です。快眠快食を心がけてまいりましょう。

6月の定例会では、岡山市消防局消防総務部予防課の方に来ていただき、住宅火災からの避難についてのお話をお聞きしました。火災報知器を一度、鳴るかどうか試しておくと良いとの事でした。

岡山市で発生した火災の中で、なぜ逃げ遅れてしまうのか、火災発生時の状況は様々ですが、被災者は慌てて色んな行動をしている様子がうかがえます。

逃げ遅れないためには、火災にどう気づき、どこに避難するか、また初期消火に失敗した後はどうするか、などを想定しておくことが大切だと学びました。



「食べる順番でもっと健康に ベジファースト」

食事の時に野菜から食べる ベジファーストは、
・満腹感が得られ食べ過ぎを抑えることが出来る
・食後の血糖値の上昇を穏やかにして血管を守る
・野菜を食べる習慣が身につくことで自然に食事全体のバランスが整う
などの効果があります。
ベジファーストを実践して、もっと健康な毎日を送りましょう。

・ポイント1 最初に野菜をはじめきのこ海藻類を食べることで満腹感が得られます。次にたんぱく質がとれる肉や魚などのおかず、最後に炭水化物が多い主食の順に食べましょう。

・ポイント2 ゆっくり食べましょう。
野菜は5分かけてよくかんでゆっくり食べ、主食までの時間をあけるとより効果的です。

「母と子及びすべての世代の健康づくり運動をすすめましょう」
◎健康市民おやかま21(第3次)を推進していきましよう
◎母乳育児をすすめ、子育てを支援しましょう
◎肺がん検診・女性のがん検診・禁煙・受動喫煙防止をすすめましよう
◎地域のおやこクラブ・保育園・幼稚園・小中学校などで健康教育をすすめましよう
◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続ましよう

「音楽に魅せられて」

7ブロック 愛育委員

先日、教えていただいている先生のコンサートが真備町であり、その美しい音色に魅了されて帰ってきました。

数年前思いたち、学生時代にしていた楽器を先生に習い始めました。とはいえ才能なんてないと思っていたので、少しももんもんとしていました。ある時このままじゃなと思いと、とことん向き合おうと思えました。すると、少しずつ感覚でつかめるようになりました。同時に気づいていなかった難しさも知りました。

教室で出会った仲間たちと、音楽を通してつながり、合奏を楽しんでいます。今再びの青春です。音楽に癒されて、励まされて、すばらしい時間が持っていることに感謝しています。

「保健師より一言」

大元 寿馬

「熱中症に気をつけましよう」

だんだんと暑さも厳しい時期となってきました。この時期は特に身体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。熱中症の症状にはめまいや大量の発汗等があり、病状がすすむと吐き気や集中力の低下がみられるようになります。最悪の場合は緊急搬送され、死亡することもあります。

そこで熱中症を予防するために皆様にお願ひしたいことを2つ紹介します。1つ目は暑さを避けることです。室内でも熱中症になる可能性があるため、エアコンや扇風機を活用しましょう。外出時は日傘や帽子を使用したり、日陰で休憩するようにましよう。2つ目はこまめに水分を補給することです。喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給ましよう。

高齢者や子どもは特に熱中症になりやすいため、積極的な声かけを行い、皆で熱中症に気を付けましよう。

問い合わせ先

岡山市保健所健康づくり課
北区中央保健センター
電話086(803)1265

* 8月の健康便りはお休みまします
次回の健康便りは9月に発行まします