

# 健康便り

令和6年9月  
No.574

## 「みのサマーフェスタ」

清々しい秋の気配が感じられる季節になって参りました。

先月、5年ぶりの開催となった「みのサマーフェスタ」が、御野学区連合町内会を始め、地区社会福祉協議会、婦人会、民生委員の方々の協力の下、盛大に行われました。盆踊りは黒藪さんを先頭に婦人会御野幼稚園の子どもを輪にして踊りが繰り広げられました。中学生のボランティアの皆さん、ありがとうございます。

若いっていいな！

愛育委員はジュース配りで頑張りました。

「今日から始めましょう」

一日一時間が歩けなくても、6分間の片足立ちで「転倒予防」ができます。

1分間の片足立ち右足左足で計2分。これを一日3回合計6分間行くと、足の付け根「股関節」にかかる力は、約一時間のウォーキングをしたのと同じになるそうです。テレビを見ながら、ハミガキしながら出来ます。転倒予防のため、テールなど手をあてて行って下さい。

## 「もらった命」

愛育委員 森田 節子

三十九度の熱が三日間下がらなかった。その頃、ちょうどコロナ全盛の頃で、病院に行くのもためらう。

入院して検査、注射をされたら意識がなくなった。しばらく意識のない日が続き、自分が誰なのかも分からない位の日が続いた。

要介護5の判定が出ていた。今となると、自分が自分でない、そんな状態が続いていた。

ピアノを弾くのが大好きだったはずなのに、息子の名前すら分かっていなかった。

頭のスイッチは、突然に訪れた。それが一月、年賀状を息子から渡されたことで、怖いくらい色々な事を思い出せた。

今はピアノも弾けるし、仕事もして、元気に動いています。人生色んな事が起こると思います。でも、負けないで。自分の人生は一度きり！



「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」  
◎健康市民おかやま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てましよう  
◎精神障がい者社会参加普及啓発活動を継続してましよう

## 「メール」

1ブロック 愛育委員

先日、突然メールが届きました。

「来週中にご飯行きましよう。どうですか？」

友人とは違うし、誰かなと思いい「どちら様ですか？」と返信。「あ、ごめん熊田です。あっちゃんは元気にしてた？」

「人違いです」と返信。「あれ？申し訳ありません。間違えてるみたいですね。唐突に失礼ですが女性の方ですか？」

怪しいので返信やめました。

次の日も「大変失礼しました。男性か女性かだけ教えてください。」これは返信を続けたらカモにされ、身に覚えのない請求メールが届くようになるそうです。ひっかかるところでしたね、詐欺メールに気をつけましよう。



## 「保健師より一言」

「食中毒の対策について」

大元 寿馬

令和六年六月十三日に、岡山県下に食中毒注意報が発令されました。蒸し暑くなるこの季節は、腸管出血性大腸菌O157などの細菌による食中毒の発生が多くなります。

食中毒予防の三原則は「食中毒菌を付けない・増やさない・やっつける」です。「菌を付けない」ためには、石鹸を用いた小まめな手洗いや、調理器具の洗浄消毒を行い、使用後は、すぐに洗って清潔に保ちましよう。「菌を増やさない」ためには、要冷蔵品は素早く冷蔵庫へ入れて、調理後はすぐに食べましよう。「菌をやっつける」ためには、十分な加熱を行い、特に肉や魚はしっかりと中まで加熱することを意識ましよう。また、食材を温めなおす際も、改めて十分に加熱ましよう。夏バテをしないためにも、食事は重要です。しっかりと食中毒対策をして、元気に秋を迎えましよう。

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