

回覧

けんくいだより



発行日：平成 24 年 8 月 2 日

発行者：大神地区健康づくり

推進協議会

暑中お見舞い申し上げます。また、県北・西部をおそった今回の集中豪雨で被害にあわれた方々にお見舞い申し上げます。身内や親族などで被害にあわれた方々もおられるかと思います。一日も早い復興をお祈りいたします。

さて、今年も節電の夏がやってきました。無理をせずに、栄養と休養を十分にとって下さい。特に熱中症予防には、水分を多くとるようにし、室内でもくれぐれも気を付けてください。そして、朝夕の涼しい時には、ウォーキングや運動でさわやかな汗を流し、新陳代謝を活発にしてこの夏をのりきりしましょう。

大神地区健康づくり推進協議会
会長 手島 アサ子



グラウンドゴルフで親睦を♪

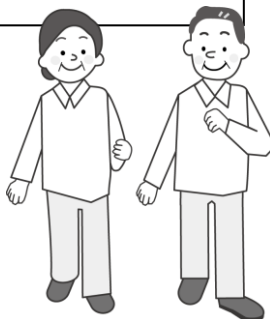
6月14日(木)住吉グラウンドにて、大神地区健康づくり推進員の親睦会として、グラウンドゴルフを行いました。炎天下のなか、熱中症に気をつけながらの実施でした。今回グラウンドゴルフをするのは初めてという方もいましたが、経験者が優しく教えてくれ、ホールインワンがでるまでになりました。

2ラウンドまわる中で、健康づくり推進員同士楽しみながら交流をもつことができました。これからも楽しみながら健康づくりの輪を広げていけると嬉しいです。

楽しく
健康づくり♪



みんなで楽しく
歩いてリフレッ
シュできました!!



歩こう会でリフレッシュ♪

7月21日(土)、大神地区健康づくり推進協議会で歩こう会を実施しました。今回の歩こう会のコースは、①日出町中央公民館→②城下→③島山の往復でした。雨が心配されましたが、天気もよくなり気持ち良く歩くことが出来ました。この日は、37名の参加があり、参加者は会話を楽しみながらのウォーキングでした。熱い中での実施でしたが、無理をしないように歩くことで、全員完歩することができました。みなさんも、お友達やご近所の方とウォーキングを始めてみませんか？正しいウォーキングの姿勢を裏面に載せていますので、ぜひ実践してみましょう。

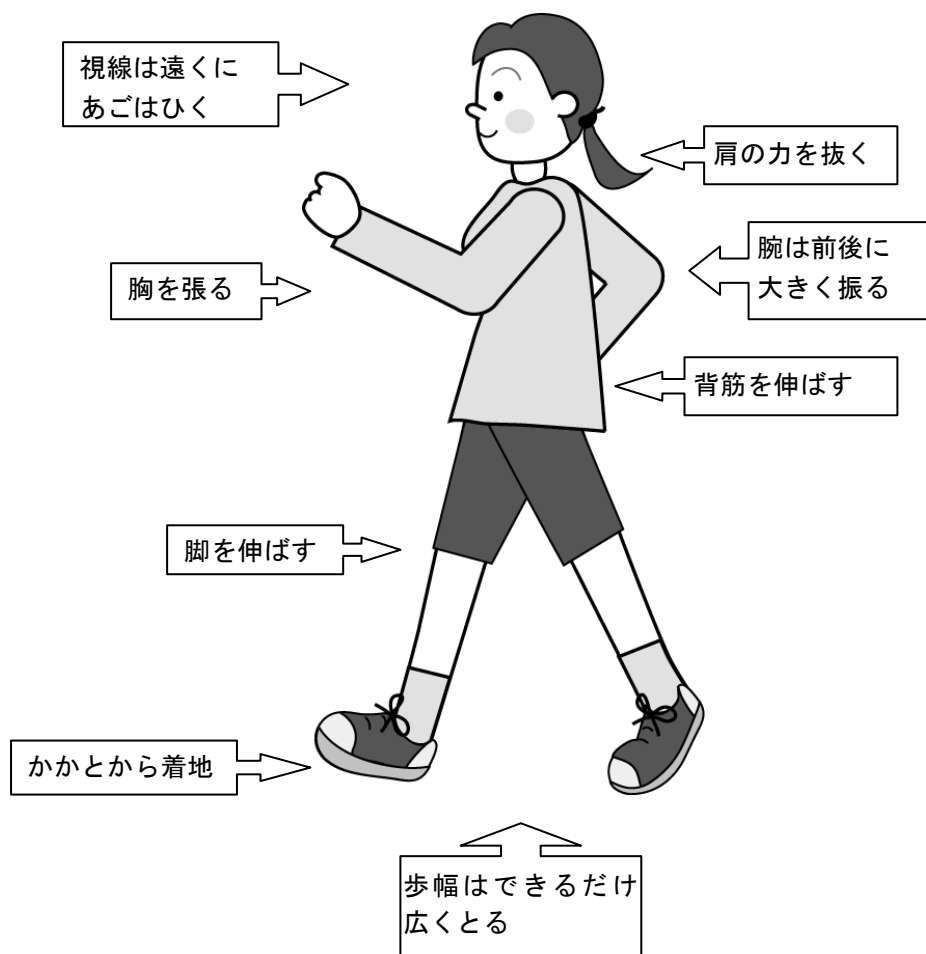
◆ 次回歩こう会を冬に予定しています。皆さんの参加をお待ちしています♪



裏面あり

ウォーキングのポイント

◎ 正しい姿勢で、効率のよいウォーキングをしましょう。



熱中症に気をつけよう!!

夏になると「熱中症」を起こす人が増加します。
暑さとうまく付き合っ**て**熱中症を予防しましょう。

熱中症が起こりやすい条件

- 気象条件——高温多湿、無風、日差しが強いときなど
- 環境条件——炎天下の屋外、自動車の中、風呂場、換気の悪い室内など
- 身体条件——暑さに慣れていない（夏の初め）、睡眠不足・下痢・二日酔いなど
による体調不良、持病があったり薬を服用している場合など

気温・気候に注意しましょう

- ・ 屋内、屋外にかかわらず、高温多湿、無風、日差しが強い日は注意が必要です。天気予報などで外出前に確認するのも良いでしょう。
- ・ 外出時には直射日光にはできるだけあたらないように日陰を歩く。
- ・ 外出時は通気性のよい服を着用したり、帽子や日傘などを活用しましょう。

生活の中で気をつけることは

- ・ 特に高齢者は**屋内で熱中症**を起こすことが多いようです。室内の環境を見直し、温度や湿度、通気に注意してください。**エアコン・扇風機**などを上手に利用することもよいでしょう。
- ・ 寝不足、体調不良、風邪気味など体調の悪いときは外出を控えてください。体力低下は熱中症になりやすいです。

熱中症になった時の 対処方法

- ① 涼しい場所に移動する
- ② 体を冷やす
- ③ 水分と塩分の補給も忘れずに
- ④ 衣類をゆるめて緊張を解く