



源内塾 健康づくり教室中止のお知らせ

いわふねのお茶の間 3月5日（土）13：00～15：00

2月18日（金）に予定されていた健康づくり教室ですが、新型コロナウイルス感染症の状況から中止とします。

3月の定例のお茶の間は紙コップ等を使った手製のお雛様づくりを皆でやります！参加費や持ち物などは不要ですのでお子さんも是非ご参加ください。もちろん催しは自由参加ですのでお茶を飲んでお話に来るだけでもOKです。



すこやか



保健師メモ

源内塾正面にもお雛様飾りを施しました（2月7日）

左が木細工のお雛様・右が紙コップのお雛様です。

岩船地区のみなさん、こんにちは！

少しずつ春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続きますね。寒暖差が大きい季節は、血圧が変動しやすく、脳梗塞や脳卒中、心筋梗塞などの病気も起こりやすいと言われています。

～ヒートショックとは～

急激な温度変化によって起こる体の不調を、**ヒートショック**と呼びます。急に体温が変化することによって、血圧が急上昇、または急降下します。その結果、脳や心臓にダメージを与えてしまう可能性があります。

～ヒートショックを防ぐには～

特に、入浴時は要注意です！暖かい居間から寒い脱衣所へ移動すると、寒さで血管が収縮し、血圧が急上昇しやすくなります。そのため、**事前に脱衣所を暖め、居間と脱衣所の寒暖差を小さくする**ことが大切です。また、寒い脱衣所から急に浴槽に入ると、体が急に温まり、血圧が低下します。その結果、めまいや立ちくらみ等と起こすこともあるため、かけ湯をしてから入るなどひと工夫することが大切です。

まちづくり通信 11 月号でもお知らせしましたが、**岩船地区の血圧は、市と比較すると男女ともに高い**傾向にあります。まずは、毎日血圧測定を行い、自分の普段の血圧を知ることが大切です。市では、血圧手帳の配布を行っています。「家で血圧を測ってみようかな？」という方は、ぜひ下記までご連絡ください！

【お問い合わせ】

（まちづくり通信）事務局 津島 住所：村上市八日市9-8 TEL：56-7071 FAX：56-6055
メール：kohei.tsushima@city.murakami.lg.jp

（保健師通信）

村上市役所保健医療課 岩船地区担当 保健師 川原あかり 電話：53-2111（内線2441）