

# 保健だより

令和5年12月号 No.585

12月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
4月	オーバー還暦のマシントレーニング教室	①	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
6水	まめでいきいき教室	①	保健センター	13:00~16:00	申込者
7木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室	①	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
	インターバル速歩教室	①	保健センター	13:30~15:00 (昼・夜の部合同)	申込者
8金	らくらく適塩教室	①	保健センター	13:30~15:00	申込者
12火	離乳食教室(中期~完了期)	①	保健センター	10:00~12:30	該当者個人通知
	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
13水	まめでいきいき教室	①	保健センター	13:00~15:00	申込者
	4ヶ月児健診		木曾町福島保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
14木	こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
15金	離乳食教室(開始期)	①	保健センター	10:00~11:30	該当者個人通知
19火	ふれあいクッキング	①	わら原生活改善センター	10:00~12:00	申込者
	乳児健診		保健センター	(13:15~13:45)	該当者個人通知
20水	まめでいきいき教室	①	保健センター	13:00~16:00	申込者
22金	オーバー還暦のマシントレーニング教室	①	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
25月	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者





## 冬でも水分補給を

(引用元：全国健康保険協会)

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなってきたらというものの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

### 風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

### 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

### 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めています。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。



## 健康推進委員会の活動報告

木祖村健康推進委員会 事務局

### ◎保健補導員等北部ブロック研修会へ参加しました

年に1回行われる木祖村・木曾町・王滝村の健康推進員の合同研修会に出席しました。

今年度は、令和4年11月に木曾町にオープンした**木曾おもちゃ美術館(旧黒川小学校)の見学・体験**。そして木村真理さん(開田高原在住)の**ピアノコンサートおよび交流会**を行いました。木曾おもちゃ美術館の館長さんからは、あえて宣伝はしていないが、当館の良さは口コミで広がり、現在までに県内外から約3万人の方が利用しているとのお話がありました。参加者の多くが木曾おもちゃ美術館を知ってはいたものの、館内に入るのは初めてということで、3町村合同のグループで木のおもちゃに触れながら興味深く体験していました。

木村真理さんのピアノコンサートも、館内のステージで行われ、オリジナル曲の演奏に参加者が心癒されるひと時を過ごしました。

交流会では、他町村の活動の様子について情報交換を行うことができ、今後の活動の参考となりました。

今回の研修会は、近隣で楽しめる場があることや、木祖村の良さに改めて気づかせていただいたそんな機会となりました。

皆さんも、子どもから大人まで楽しめる木曾おもちゃ美術館へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

### ～参加された健康推進員の皆さんより～

- ・昔、ふるさと体験館は行ったことがあったが、こんな素敵な場所になったことに驚いた。
- ・大人も楽しめる。
- ・また機会があれば、家族で行きたい。
- ・木曾町の方から、昨年度、木祖村が当番で開催してくれた「こだまの森のウォーキング」がとても良かったと言ってもらえ、嬉しかった。