

すこやかメモリー



ヒートショックに注意しよう

みなさん「ヒートショック」をご存じでしょうか? 「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかり、失神を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つであり、12月〜2月によく見られる事故の一つです。「ヒートショック」は浴室やトイレで起こりやすいため今回は「ヒートショック」の予防ポイントを紹介します。

ヒートショックの予防ポイント

【お風呂】 (1)入浴前に脱衣場と浴室を暖める

冷え込みやすい脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的です。また、暖房機器がない場合には、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度をあげましょう。

(2)湯温は41度以下、浴槽に

かかる時間は10分以内にする
熱すぎる湯に長時間つかると血圧の変動が大きくなり、ヒートショックの危険性が高くなります。ヒートショックの危険性が高い方(65歳以上の方、高血圧・糖尿病・脂質異常症の病気がある方)は、半身浴がおすすめです。

(3)ゆっくりとお風呂から出る

入浴中は水圧が身体にかかっています。急に立ち上がることで圧迫されていた血管が拡張し、脳血流量が低下してしまい、貧血状態となる危険性があります。浴槽から出る際には、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

(4)飲酒後、食後すぐの入浴は避ける

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴を控えましょう。

(5)お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

家族がお風呂に入っていることを知らず、入浴中の体調悪化に気づかないケースがあります。また、高齢者がいる家族は入浴中に声掛けをするなどの気配りも必要です。

「トイレ」

(1)暖房器具を設置する

トイレは、暖房器具がなく寒い空間であることが多いので注意が必要です。

(2)いきみすぎないように注意する

排便の際にいきみすぎると、心臓への負担が重くなってしまうので要注意。寒暖差の対策に加えて、普段からの便秘対策も重要です。

ヒートショックは、高齢者だけではなく若い人にも起こる可能性があります。自分は大丈夫と過信せず、予防を行い、冬の寒さに負けず元気に過ごしましょう。

各種ワクチン接種費用を助成します

1. 新型コロナウイルスワクチン

対象者：満65歳以上または満60～64歳で条件に該当する方
助成額：接種料金から3,500円を差し引いた額を助成します
※町立病院で接種する場合は自己負担3,500円を窓口にお支払いください

2. インフルエンザワクチン

対象者：①高校生以下
②満65歳以上または満60～64歳で条件に該当する方
助成額：①高校生以下 接種費用の全額
②満65歳以上または満60～64歳の該当者 1,500円
※町立病院で接種する場合は上記金額を差し引いた額を窓口にお支払いください

町外の医療機関でワクチン接種をした方は、保健センターへの申請が必要です。
助成方法など、詳細は10月広報折込みチラシをご覧ください。下記の連絡先まで問合せください。

問合せ先

保健福祉課保健係 ☎ IP 53・3155 Eメール: hoken@town.tsukigata.hokkaido.jp
ワクチンの接種については各医療機関までお願いします (月形町立病院 ☎ IP 53・2241)

今月の健康標語

朝昼ばん ごはんはちゃんと 食べようね!! (赤川1 松本 結衣さん)

保健センターからのお知らせ

戸籍の窓

こんにちは よろしく

11月7日
ほそ 谷 采 永 健四郎・砂耶花
(市南5)

ご結婚 おめでとう
ございます

10月25日
岩 島 哲 斗 赤川3
永 川 真 夢 赤川3

ごめいふくを お祈りします

10月25日
瀧 下 キミ子 97歳 新田

ご厚志ありがとう
ございました

社会福祉協議会へ

●チャリティー金を社会福祉のために
月形町文化連盟 様
19,210円

●社会福祉のために
月形町パークゴルフ協会 様
23,500円

●亡妻の生前のお礼として
阿 部 憲 二 様(知来乙3)
(故和賀子様)

今月の表紙

10月19日に月形小学校で学芸会が行われました。今年のテーマは「笑顔輝け！みんなが主役の学芸会」です。児童たちは、学芸会に向けて日頃の練習の成果を一生懸命に披露し、観客からは大きな拍手が送られました。13ページに学芸会のフォト集を掲載していますのでご覧ください。

今月の『ネットワーク月高』

- ・ありがとう 古谷教育長さん
- ・活き活き授業の取り組み
- ・後期生徒会が始動
- ・各種表彰式
- ・進路講話の開催



図書館だより



開館日

毎週月・土曜日

開館時間

午前10時～午後6時

貸出

午後5時30分まで

新着図書

「六十路通過道中」

群 ようこ 著

「おばさん」から「おばあさん」へ。穏やかなひと暮らしを送る群ようこ氏も、本格的な高齢期である古稀が目前となった。住空間をこれまでの3分の2に減らした27年ぶりの引っ越しにともなう断捨離は、今後の生き方をあらためて考える機会に。迫りくる「おばあさん問題」は気になりつつも、今

日も一日が無事に過ぎていく。ささやかだけれど豊かな日常を綴るエッセイ集。

新着図書

「水脈」

伊岡 瞬 著

「リミックス」

今野 敏 著

「古本食堂」

原田 ひ香 著

「料理が楽しくなる圧力鍋レシピ」

満留 邦子 著

「頭のいい人が話す前に考えていること」

安達 裕哉 著

「なぜ働いていると本が読めなくなるのか」

三宅 香帆 著

「自分を動かす魔法」

齋藤 孝 著

close
休館日

12月

1日、8日、15日
22日、29日
30日、31日

1月

1日～5日、12日
13日、19日、26日

今回の
おはなし会



おはなし会を開催します。
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください！

開催日 12月14日(土)
時間 10:30～11:10
場所 月形町図書館
2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 053・3677

有料広告を募集します

広報つきがたであなたの会社をPRしていませんか？申込・詳細についてはQRコードからご確認ください。



月形町は雪が多いのはなぜ

これから本格的な雪のシーズンを迎えますね。月形町は雪雲の通り道なのはご存知でしょうか。

日本海で発達した雪雲が冬型の気圧配置(西高東低)に沿って北海道の内陸に流れ込む際に、暑寒別岳を分岐として雪雲が流れることがあります。月形町の上空はその雲の通り道となり雪が降ります。

冬の天気予報の解説を聞く際の参考にしてみてください。