

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(90)



寒さや乾燥に負けない工夫をしましょう

寒い季節になり暖房を使用する機会が増えました。この時期は、気温が下がることに加えて空気も乾燥します。さらに暖房の使いすぎは、室内の空気を乾燥させます。

鼻や喉の粘膜が乾燥すると、体に備わったバリア機能の働きが弱まり、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。また、空気が乾燥すると、体内の水分が奪われ、体にさまざまな影響を与えます。血液中の水分の減少で、血液が濃く固まりやすくなるために、脳梗塞や心筋梗塞の危険性も高まります。特に高齢の方は、喉の渇きを感じにくく脱水症状になりやすいので、こまめな水分補給を心掛けましょう。

寒い部屋を暖めるためにエアコンなどを高い温度に設定しがちですが、設定温度の変更や1時間に1回程度の換気で、室内の温度を20度前後、湿度を50~60%程度に保ちましょう。加湿器の使用や濡れタオルを干すなどして、湿度を保つことも有効です。

また、ネックウォーマーやマフラーを使って喉を温めたりマスクをすることが、細菌やウィルスの侵入を防ぐとともに、鼻・喉の粘膜の保湿と保護につながります。

寒さと乾燥に負けない生活の工夫から、インフルエンザなどの感染症を予防し、寒い季節を元気に乗り越えましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係



「外国人おもてなし 語学ボランティア」 育成講座

東京都は、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催を見据え、日常生活の中で困っている外国人を、外国語で助けたいと、多くの人々がボランティアを育成しています。

●「外国人おもてなし語学ボランティア」として登録するため、修了された方の個人情報(東京都に提供)が、未成年の方は保護者の同意を得た上で応募してください。

▽日時 平成28年1月17日(日) 第1部:午前10時~11時30分、第2部:午後2時30分~4時
▽場所 萩野センター
▽費用 無料
▽主催 あきる野市地域子ども

▽日時・場所 平成28年1月17日(日) 第1部:午前10時~11時30分、第2部:午後2時30分~4時
▽費用 無料
▽主催 あきる野市地域子ども

を通して外国人とのコミュニケーションに関する知識や異文化理解などについて学習します。

地域子ども育成リーダー提案事業「昔あそび体験事業」こまのたけちゃん「あそびあそび」参加者募集

高齢者げんき応援事業

▽日時 平成28年1月13日・27日、2月10日・24日の水曜日
▽場所 萩野センター
▽費用 1回500円
▽申込み・問合せ 萩野センター

▽日時 平成28年1月24日(日) 午前10時~午後0時30分
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

▽日時 平成28年1月21日(木) 午前10時~正午
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

骨密度測定を実施します

骨粗しょう症は、ホルモンのバランスが変化する更年期以降の女性に多くみられます。また、偏食、喫煙、運動不足などの生活習慣も影響するといわれています。

▽日時 平成28年1月24日(日) 午前10時~午後0時30分
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

▽日時 平成28年1月24日(日) 午前10時~午後0時30分
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

市民企画講座 お父さんのための簡単料理教室

▽日時 平成28年1月24日(日) 午前10時~午後0時30分
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

▽日時 平成28年1月24日(日) 午前10時~午後0時30分
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

献血のお知らせ

▽日時 12月21日(月) 午前10時~正午、午後1時15分~3時30分
▽場所 市役所北側駐車場(防災センター西側)

▽日時 12月21日(月) 午前10時~正午、午後1時15分~3時30分
▽場所 市役所北側駐車場(防災センター西側)

消費生活講座 食品添加物って何だろう

▽日時 平成28年1月21日(木) 午前10時~正午
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

▽日時 平成28年1月21日(木) 午前10時~正午
▽場所 中央公民館
▽費用 無料
▽申込み・問合せ 中央公民館

フレッツ光で賢くインターネットを始めませんか?
ひとつでも当てはまる方はお電話下さい。
☎ 0120-949-388

心にせせらぎを・・・ 溪谷の駅
秋川 深谷 瀬音の湯
TEL 042-595-2614