

平成 19 年
周防大島町消防出初式

■日時／
平成 19 年 1 月 5 日(金)
視閲 午前 9 時 40 分から
式典 午前 10 時から
■会場／橘総合センター



平成 18 年消防出初式

新型インフルエンザ対策について

寒くなりインフルエンザの流行しやすい季節になってきました。最近、東南アジア等で鳥インフルエンザが人に感染した事例が増えており、今後ウイルスが変異し、新型インフルエンザとして人と人の間で大流行するのではないかと世界中で心配されています。

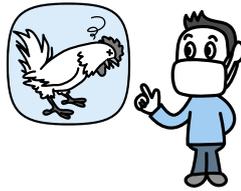
インフルエンザの予防のためには、手洗いやうがい、マスクの着用、流行地や人混みに出かけることを控える、室内の乾燥を防ぎ室温を保つ、日ごろから栄養と休養に気を付けて身体の抵抗力を高めておくこと等が大切です。

これまでに鳥インフルエンザに感染した人が出ている国(中国、ベトナム、インドネシア、カンボジア、タイ、アゼルバイジャン、イラク、トルコ、ジブチ、エジプト(11月1日現在))から帰国後10日以内に、38℃以上の発熱、せき、呼吸困難、下痢等の症状が出た人は、専門的な医療機関を受診する前に柳井健康福祉センター(保健所)に連絡してください。(鳥インフルエンザが疑われる場合は、一般の医療機関では対応できません。)

新型インフルエンザについては、柳井健康福祉センター(保健所)に窓口を設置していますのでご利用ください。

■問い合わせ／

柳井健康福祉センター ☎ 0820 (22) 3631



お元気で
すか？
保健師です

お知らせ

生活不活発病を防ごう

「生活不活発病」という言葉を聞かれたことがありますか。不活発な生活を送ることで生じる心身機能の低下(筋力・心肺機能の低下、うつ状態など)で、学術的には、廃用症候群と呼ばれています。

例えば、病気でしばらく寝ていた後、起き上がると足元に力が入らずふらついた経験はありませんか。だれでもからだを動かさずにいたら、心身機能は低下してしまいます。高齢者の場合、風邪で数日寝込んだだけでも体力が低下します。風邪が治って活動を再開しても、前のように動き回れないことになり、横になり、あつという間に外出の回数が減り結果的には、閉じこもりや最悪の場合寝たきりとなります。

また、虚弱となった高齢者に対して、「もう年だから」とか「転んだら大変だから」と、周囲が安易に車いすに乗せ

周防大島町保健師

池元和江

(地域包括支援センター)

たり、家事をさせなかったりすることでも、生活不活発病は進行します。

新潟県中越地震の被災高齢者に行った調査でも、災害で一時的にでも自立した生活ができなくなったり、家庭や地域での役割が失われると、それが生活不活発病の引き金となることが明らかになりました。

健康で寿命を延ばすためには、がん・脳卒中・心臓病など病気の予防・治療とともに、生活不活発病を防ぐことが大切です。自分の人生を、最後まで自分らしく生きるために、目標や夢を持って生活しましょう。

『わが町 周防大島町で 輝いて生きよう 百歳に挑戦!』

