

のお知らせ

●問合せ●

鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

50歳からの男性料理教室 “作っておいしい！オヤジ飯”

料理が好きな方はもちろん、「興味はあるけど料理教室はちょっと敷居が高いな…」という方、健康のために自炊を考えている方にもおすすめの教室です。

★A・Bコースは初心者の方におすすめ

包丁の持ち方、調味料の計り方、ごはんの炊き方などの基礎を中心に学びます。

★Cコースは料理を楽しみたい方におすすめ

基礎のほか、だしのとり方など料理をおいしく作るポイントも併せて学びます。



コース	日時（いずれも10時～13時・全2回）		会場	申込締切日
A（初心者）	12月6日(水)	12月15日(金)	鴻巣保健センター	12月1日(金)
B（初心者）	1月16日(火)	1月23日(火)	吹上生涯学習センター	1月11日(木)
C（経験者）	2月16日(金)	2月27日(火)	吹上生涯学習センター	2月13日(火)

対象／市内在住で50歳以上の男性 **定員**／各コース16人（先着順）※原則1人1コース

内容／栄養講話と調理実習（1コース2日間） **費用**／500円×2回（材料費・当日集金）

持ち物／エプロン、バンダナ（三角巾）、手拭きタオル、飲み物、筆記用具

申込み・問合せ／申込締切日17時までに電話で鴻巣保健センター

当事者向け 大人の発達障がいセミナー

「大人の発達障がいの特性と対応」

講師／丸山 美保さん（臨床心理士）

仕事でミスが多い、話し相手を怒らせてしまう、会話が苦手、衝動的に行動してしまうなど、これらの悩みは発達障がいの特性かもしれません。

発達障がいであることに気づくことは、自分の特性の理解や生きやすさにもつながります。大人の発達障がいについて、話を聞いてみませんか。

日時／12月7日(木) 13時30分～15時30分

会場／鴻巣保健センター **対象**／市内在住の方

定員／20人（先着順） **費用**／無料

申込み・問合せ／11月22日(水) 9時以降に電話で鴻巣保健センター

会計年度任用職員を募集

対象職種／保健師・助産師・看護師（准看護師）・管理栄養士・保育士・臨床検査技師・事務補助員・夜間診療所事務員

任用期間／採用日から3月31日まで

詳細は市HPをご覧ください。



訂正とお詫び

広報かがやき 10月号の掲載内容に誤りがありました。次のとおり訂正してお詫びします。

17 ページ 保健センターからのお知らせ

（正）第2次健康づくり推進計画・いのち支える自殺対策計画の**策定**に係る意見募集

（誤）第2次健康づくり推進計画・いのち支える自殺対策計画の**改定**に係る意見募集





保健センターからの

令和5年度 8020よい歯のコンクール表彰式

いつまでもおいしいものを食べ続ける元気な歯は、日々のお手入れから。



今年度の8020よい歯のコンクールは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各歯科医院で個別に開催され、8月10日までに診査をした26人の方が受賞されました。

受賞された皆さんは、80歳以上で自分の歯を20本以上保たれている方です。健康な歯と口の機能を維持することは、おいしい食べ物を味わい、自分で活発に活動して、満足度の高い生活を送ることにつながります。楽しく充実した食生活を送るために、歯を大切にしましょう。

<受賞者の皆さん> 小林ふさ子さん、須藤紘治さん、高野和子さん、高橋賢一さん、高山喜久夫さん、田中一嘉さん、塚田一子さん、森田壽美子さん、横丁眞佐子さん、吉田てい子さん、片田延子さん、鎌倉八郎さん、近藤勇さん、近藤多恵子さん、齋藤政昭さん、鈴木博雅さん、高橋利智子さん、田村洋子さん、中村久江さん、那須マキ子さん、金井優雄さん、佐藤征三さん、町田善彦さん、菅野鈴子さん（順不同）



健康生活

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動や、気温の低い屋外から暖かい室内への移動などに起こる急激な温度変化により、血圧が大きく変動することをきっかけとして起こる体の不調です。冬場の入浴時に起こりやすく、温度差が10℃以上になる状況では、特にリスクが高いとされています。

ヒートショックによる症状では、軽度の場合、めまいや立ちくらみの症状が現れます。重度の症状になると頭痛・嘔吐・息切れ・動悸・ろれつが回らない・失神（意識消失）などが表れ、血圧の急激な変動から心筋梗塞・脳梗塞などにつながる恐れもあります。高齢者や高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の持病がある方は、ヒートショックの危険性が高く注意が必要です。

入浴時のヒートショックの対策として、次の8つのポイントが挙げられます。

- ①入浴前に脱衣場と浴室を温めておく
 - ②心臓から遠い足先のほうから徐々にかけ湯をし、体を慣らす
 - ③湯船の温度は41℃以下、10分までを目安に長湯を避ける
 - ④入浴前にコップ1杯の水分補給をする
 - ⑤立ちくらみを防ぐため、浴槽からゆっくり出る
 - ⑥食後30分〜1時間以内や、飲酒後は避ける
 - ⑦入浴前に家族に一声かけ、家族に意識してもらおう
 - ⑧体調の悪いときや睡眠薬、精神安定剤などの服用後は入浴を避ける
- 入浴方法に気を配り、暖房を上手に活用するなどの対策をして、ヒートショックの予防に努めましょう。

また、お風呂以外の場所でも、廊下やトイレなどにも暖房器具を設置し、自宅内の温度差を少なくして過ごしましょう。夜間トイレに行く場合もヒートショックの危険性が高く、羽織ものや靴下を用意するなどの対策をしましょう。

（鴻巣保健センター）

