



保健連絡協議会だより

新年のご挨拶

保健連絡協議会 会長 貝原 稔



つつしんで新年のご祝辞を

申し上げます

皆様のご健康とご多幸を

お祈りいたします

の変化に適切に対応していかねばならないと思います。

昨年は全く予想出来なかつた千年に一度ともいわれる大地震と大津波が東日本を襲い約二万人もの死者、行方不明者を出す大災害がありました。その後も集中豪雨やそれに伴う河川の氾濫、土砂災害、大きな山の崩落など、これまでにない大きな自然災害が増えています。夏季から冬季にかけての温度の変化、気候の移りも急激になってきているような感じを受けます。

またこれまであまり見られなかつた突風や竜巻があちらこちらで起くるようになりました。自然現象がこれまでより活動的に変化してきているような気がします。しかし私たちは自然の動きには逆らえません。災害に遭わないように、気象庁の予報なども充分参考にして、自然現象

②現代社会ではメタボリックシンдро-

ムが増加する傾向があります。食事の欧米化による脂肪の取りすぎや慢性

的な運動不足で内臓脂肪の蓄積をきたし、動脈硬化や糖尿病となり、それ

が脳卒中や心筋梗塞の原因となり、そ

れが脂肪を取りすぎないよう、肥

満体にならないよう気をつけてください。日常的に、食べ過ぎない、暇を見

ては運動をする。極力歩くことが大切です。

③成人では自覚症状が何もなくても定期的に健康診断を受けることが必要です。どんな病気でも早期発見、早期治療で予後は良い結果が期待出来ます。現在、日本人の死亡原因の第一位はがんとなっていますが、がんも早期発見、早期治療で予後は良好となります。

④検診センターで多数の人々の検診をしていますが、今なお喫煙者が多い状況です。先進国では日本人の喫煙者が最も多くと聞きますが当人の健康に有害であるばかりでなく副流を吸わされる周囲の人々が大変迷惑します。喫煙をやめるよう努力してください。

①寒くなると毎年インフルエンザが流行します。インフルエンザワクチンの予防接種はしておくことが必要です。予防接種をしたら、個人差はありますが、二週間後位から約五カ月間は免疫効果があります。その間はインフルエンザが流行しても罹患しにくいし、もし罹患しても症状が軽くて済みます。まだされていない方は早くワクチン接種を済ませておいてください。手洗いやうがいは起床時、就寝前、外出からの帰宅時等必ず行う習慣を付けておく

【有料広告】

デイサービス利用者様 募集中！

介護が必要とされる方、介護にお困りの方、お気軽にご相談ください。

笑顔で送迎致します！ 真心いっぱいの手料理！ 楽しい仲間！ プロのマッサージ！

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

武雄市西川登町小田志16865
担当：中村 0954-28-2336

介護福祉ステーション森の音