

## 「脳健康チェック」の一部が中止になりました

「広報おおむた」8月1日号でお知らせしていましたが、中止になりました。

- ▶ **と き** 11月24日(火) 午前10時～正午
- ▶ **ところ** さくら並木ささはら
- **問合せ** 福祉課 総合相談担当 (☎41-2672)

## 足腰に不安のある高齢者の皆さんへ

### 転倒予防体操教室に参加しませんか？

負担の少ない筋刺激や脳刺激の運動を中心に、日常生活における基礎体力を維持・向上させる運動教室です。

- ▶ **と き** 11月24日(火) 午前10時30分～11時20分
- ▶ **ところ** リフレスおおむた
- ▶ **対 象** 20歳以上・先着10人
- ▶ **持ってくる物** タオル、飲み物、マスク
- ▶ **参加費** 無料
- **申込み・問合せ** 11月5日(木)から、電話または窓口でリフレスおおむた (☎58-7777) へ
- ※電話受付は、午前8時30分～午後9時30分
- ※11月2日(月)、16日(月)は休所日です。

### 女性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、尿失禁予防体操を行います。  
早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

- ▶ **と き** 11月18日(水)午後2時～4時 (1時30分開場)
- ▶ **ところ** 吉野地区公民館 多目的室
- ▶ **定 員** 先着20人
- **申込み・問合せ** 11月4日(水)から福祉課 総合相談担当 (☎41-2672) へ

### 400ミリットル献血にご協力ください

病気やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。



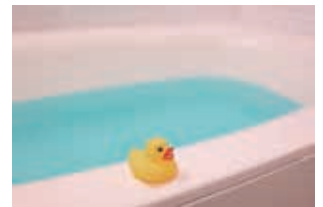
と き		と ころ	主 催
11月5日(木)	10:00～12:00	ローソン大牟田唐船店 駐車場	手鎌校区まちづくり協議会
11月17日(火)		マルキョウ船津店 駐車場	駛馬校区まちづくり協議会・みなと校区運営協議会
11月20日(金)	13:00～15:30	マルショク吉野店 駐車場	吉野校区総合まちづくり協議会

- ▶ **対 象** 男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳。いずれも体重50キログラム以上の人。  
※65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人。  
※服薬等により献血ができない場合もあります。
- ▶ **持ってくる物** 献血カードもしくは本人確認ができるもの (運転免許証、健康保険証など)
- ▶ **注 意** 風邪等症状のある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします。
- **問合せ** 福祉課 障害福祉担当 (☎41-2663)

高齢者や高血圧・心臓病の人は要注意！

## 正しい入浴で、ヒートショックを防ぎましょう

これからの季節は、熱いお湯で長時間温まる人も多いのではないのでしょうか。しかし、寒い時期の入浴は、ヒートショックが原因となる浴室内の事故が多発します。ヒートショックを予防する3つのポイントに注意し、安全に入浴しましょう。

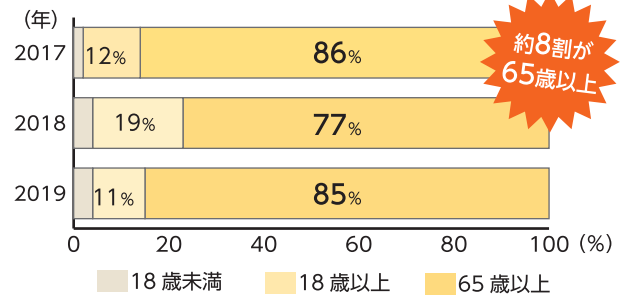


### ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い浴室などへ移動する時の急な温度変化によって、急激に血圧が上がったり、下がったりすることなどが原因で起こる健康被害のことです。

脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる深刻な病気を引き起こす危険性があります。

【市内の浴室での急病による救急出動件数】



### 高齢者や持病がある人は要注意

市内の入浴中の急病による救急出動件数は、2019年で46件あり、その8割以上が65歳以上の高齢者です。高齢者をはじめ、高血圧や心臓病など持病のある人は、ヒートショックを起こしやすいため、特に注意が必要です。

### 動画で学ぼう出前講座 予防救急編

転倒による怪我や熱中症、ヒートショックなど、家庭内の事故等の予防救急に関する動画を市公式YouTube「ほっとシティおおむたチャンネル」で配信しています。ぜひ見てください。



## ヒートショックを予防する3つのポイント

① 脱衣所や浴室を暖めましょう！



脱衣所や浴室を暖房器具で温めたり、シャワーを使ったお湯張りや入浴前に浴槽のふたをあけることも効果的です。

② お湯の温度は41℃以下に設定しましょう！



熱いお風呂を避け、入浴時に手足の末端部分にかけ湯をしながら湯船に入ることによって体への負担がかりません。

③ 食事直後・飲酒時は入浴を控えましょう！



食後や飲酒の後2時間以内は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。

■問合せ 福祉課健康対策担当 (☎41-2668) 消防本部警防課救急救助係 (☎53-3542)

## がん検診を受けましょう

早期にがんを発見するためには、定期的に受診することが大切です。

### ▶とき・ところ

- ①令和3年1月17日(日) 三川地区公民館
- ②令和3年1月24日(日) 白川小学校

※市国保の特定健診・20代30代健診を同時開催。  
詳しくは保険年金課 (☎41-2606) へ。

▶検診項目 胃・肺・大腸・子宮頸<sup>けい</sup>・乳

▶対象 子宮頸がん検診…20歳以上の市民  
その他のがん検診…40歳以上の市民

■申込み・問合せ 検診日の3週間前までに電話  
で福祉課 健康対策担当 (☎41-2668) へ