



おれんじ通信 第10号

平成25年 6月 25日発行

今月のお茶っこサロン

Aチームで行われたお茶っこサロンの様子を紹介します。
吉里吉里中学校周辺の山道を、おしゃべりしながらゆつくりと



歩きました。6月のさわやかな日差しを浴びて気分爽快でした。体も心もリフレッシュされ、また明日からがんばるぞ〜
水分補給もしっかりと行い、体を休めました。「たまにはみんな、散歩もいいわね〜」
と子供のころの遠足を思い出したのでしょうか？・・・

身体的健康について

朝夕はまだ冷え込み、寒暖の差が激しく、風邪の患者さんが増えています。皆さんはお元気で過ごしていますか？

今回は3、身体的健康についてです。

① 値（あたい）を知ろう。

皆さん健康診断を受けておられますよね。結果を覚えていますか？例えば、身長・体重・BMI・血圧・脈拍・視力・聴力・肝機能・腎機能・中性脂肪・コレステロール・尿酸・血糖・ヘモグロビンA1C・電解質（Na、Cl、K、Ca）等。多いですよね。でも身長〜聴力くらいは覚えていますか？後は、正常範囲内か異常か。軽度の異常か、病的な異常か。病的な異常であれば、医師に相談をとなりますね。

また、経過を見るのが大切です。良くなっていくのか、悪くなっていくのか。以上、値を知ることの大切さについてでした。健康診断の結果をもう一度、じっくり見直すことをお勧めします。

大槌病院 医師

眼りのコツ⑤太陽の光(昇降)とともに生活してみっぺし

太陽の光と、生活リズム・睡眠リズムにはとても関係があることがわかっています。朝、太陽の光を浴びると、人間はだいたい15時間後に眠くなるようです。また、太陽の光を浴びると眼りの質もよくなるとか。太陽が沈むまでに、外で少し散歩することはいろんなことにいいですね。

秘伝

夕方以降の人工的な光は、
少なめに！
(パソコン、携帯電話もダメ)



NPO法人 世界の医療団 精神科医

お詫びと訂正

先月のおれんじ通信第9号にて、『健康食品ってどんなもの？』の記事で、お菓豆知識サロンの開催場所が安渡第3仮設談話室と掲載しましたが、正しくは安渡第2仮設談話室でした。お詫びして訂正します。

熱中症予防について

暑さも本番になってきました。

今回は、暑さに負けないためのコツを紹介したいと思います。まず、暑さに敏感になりましょう。体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。エアコンなどを上手に利用し室温管理をしましょう。

又、水分をこまめに摂る、休憩をとる等して、無理をしないようにしましょう。頑張りすぎは禁物です。体力がない高齢の方や子どもは熱中症になりやすいので、ご近所同士でも声を掛け合しましょう。

そして、元気に夏を乗り越えましょう。

5つの声掛け、心がけ

- ① 湿度に気を配ろう
- ② 飲み物を持ち歩こう
- ③ 休憩をとろう
- ④ 栄養をとろう
- ⑤ 声を掛け合おう



大槌社協事業紹介シリーズ No. 8

柵内地区で7月に開所する、小規模多機能型居宅介護施設。名称は『ほっと おおつち』に決定しました！名称募集にご応募いただいた皆さまありがとうございます。

この施設は、通うこと（デイサービス）を中心として、訪問（ヘルパー）、宿泊のサービスをひとつの施設で受けることができます。ご家族の急用等での急な宿泊にも対応いたします。住み慣れた自宅や地域で暮らし続けるために、ご利用者やご家族の暮らしを支えます。

利用できる方は、役場から介護認定を受けている方で、「ほっと おおつち」への登録が必要です。



「ほっと おおつち」の外観（柵内）

大槌町社会福祉協議会 生活支援相談員発行