

# ★冬場の健康管理について★

富山県では入浴中の事故が多く、毎年100人以上が入浴中に亡くなっています！！

9割が高齢者

冬季に多い

交通事故死より多い

自宅の浴室で起こりやすい

普段元気な人も注意！

「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありますか？

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動したり、熱い湯船に入ったりすることで、血圧の急変動が起こることです。浴室内での転倒や失神、最悪の場合溺死につながります。



## ヒートショックを防ぐ8つのポイント



1 こんなとき、入浴は控えよう。

- ・食べてすぐ(30分～1時間以内)
- ・飲酒后、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く



2 温度と時間の目安を知ろう。

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までの入浴がオススメ
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にしよう



3 脱衣所や浴室を暖かくしよう。

- ・脱衣所に暖房を入れる
- ・浴槽のふたを開けておく
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける



4 入浴前後の水分補給を忘れずに。

- 水分補給をして、入浴による脱水症状を予防しよう



5 入浴前は、家族に声をかけよう。

- 早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行こう



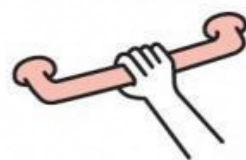
6 かけ湯をしよう。

- 心臓に遠いところから、足→おなか→胸の順に体を慣らそう



7 浴槽からゆっくりと出よう。

- 立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと



8 転倒に注意しよう。

- ・浴槽のふたを半分のせていざという時、手をつけることを確保しよう
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかまらしましょう



正しい入浴方法を身に付けて、お風呂を楽しもうね！



出典：正しい入浴で健康な毎日を！（富山県）

【お問合せ】富山市西保健福祉センター 電話 469-0770



広報

# ふるさとながおか

2023 12月号  
令和5年

第53号  
令和5年12月発行  
長岡地区自治振興会  
長岡地区センター内  
電話 442-4350

長岡地区の人口と世帯数(R5.11月末)	
男	1,945人 (+5)
女	2,044人 (-16)
計	3,989人 (-11)
世帯数	1,779世帯(+23)
( )は前年同月比	

## 住民文化展



### 第38回長岡地区住民文化展 10月21日(土)～10月22日(日)

10月21日(土)・22日(日)長岡公民館において『第38回長岡地区住民文化展』を開催し、延べ200名が来場されました。会場では地域の方の作品、絵画、書道、手芸等や、当公民館をご利用いただいているサークル活動の写真を掲示したり、ふるさと講座での作品、各種団体、長岡保育園、まどか幼稚園、どんぐり山共同保育園など園児の力作が展覧され、来場者の目を楽しませていました。食生活改善推進員さんが開催した『料理教室』の様子の写真展示や、『長岡のみどころマップを作ろう』の受付や長岡小学校の3年生の児童が作った『笑顔マップ』も掲示しました。たくさんの来場いただき有難う御座いました。

## 長岡トピックス

### ふるさと環境講座 10月10日(火)

今回は、飛騨高山方面へ行きました。高山の古い町並みを散策して、飛騨の里では『さるぼぼ』作り体験しました。この、『さるぼぼ』の名前の由来は「猿の赤ちゃん」を指した言葉で「さる(猿)」には病気が「去る」や「えん(猿)」と読むと「縁(良縁・縁結び)」「円(家内円満)」という意味も込められています。又赤い色をしているのは子どもの健康を願う意味があるとされています。顔が描かれていないのは持ち主自身を表す「映し鏡」の意味があるからだと言われています。『さるぼぼ』に関して知らなかった事が判り大変勉強になりました。



### 公民館ふるさと講座 10月14日(土)

10月14日(土)にTTサンプルの滝川真弓氏をお招きし「親子で作ろう食品サンプル教室」を開催しました。滝川氏には、7月に開催した住民フェスティバルで模擬店を出店して頂いて好評だった為、今回の教室となりました。出来上がった作品は、住民文化展に出展頂きました。



### 『元気の源は食事から』健康料理教室が開催されました。 10月17日(火)

8月22日・9月14日に続き10月17日(火)食生活改善推進員さんの指導のもと『フレイル予防食教室』を開催しました。「ささみのマヨポン照り焼き・野菜たっぷりにゅうめん・キャロットラペ・ミルクようかん」の4品を作りました。最後はみんなで楽しく頂きました。



### 公民館ふるさと講座 10月18日(水)寄せ植え教室を開催しました。

気持ちの良い秋晴れの空の下、長岡公民館にて、公民館ふるさと講座の『寄せ植え教室』を(株)柴崎農園様より講師にお招きし開催しました。出来上がった寄せ植えは、住民文化展にも出展して頂きました。(暖かく天気の良い日には、できるだけ屋外で活動しましょう。)



## 長岡トピックス

### 菊花展 11月2日(木)~11月4日(土)

『菊花展』が今年も、北代緑地公園にて開催されました。北代菊花会のみなさんが、丹精込めて育てられた菊の花は今年も「お見事！」の一言につきます。会場には、菊花会の指導を受けた長岡小学校6年生の育てた菊も展示されていました。



### 公民館ふるさと講座 11月15日(水) かぶらずし教室を開催しました。

長岡公民館の調理室にて、恒例のふるさと講座『かぶらずしを作ろう!』を、新村こうじみそ商店の新村義孝氏を講師にお招きし開催しました。作った、かぶらずしを自宅で食べた参加者のみなさんは、一様に美味しかったとのこと。わかりやすいレシピ付きだったので、次は是非自宅で作りたいたいとお言葉を頂きました。



## これからの行事についてのお知らせ

#### 今後の行事予定

- \*はたちの集い 令和6年1月 7日(日)
- \*縄文冬まつり 令和6年1月13日(土) 詳細については案内中

## 縄文冬まつり

令和6年1月13日(土) 北代縄文広場にて開催  
(今年も左義長と、お楽しみ抽選)

\*持込の受付は午前9:30~午前10:30まで  
(受付時間以外の持込はご遠慮下さい)

左義長: 午前10:30から 抽選: 受付持ち込み時

持込可の物: おふだ・お守り・書初め・しめ縄・破魔矢・熊手など



### 【お知らせ】

今回、イベント各種を撮影させて頂き、掲載しましたが、今後各イベントの動画を長岡公民館のホームページ上からYouTubeに随時、限定公開としてアップする予定です。ご都合の悪い方はお知らせ下さいませお願い致します。