

健康ひと口メモ

No.396

水中運動のすすめ

残暑が続くなか、暑すぎてこの夏は運動不足になった人も多かったこととあります。炎天下の屋外での運動は、熱中症や紫外線の問題があり、お勧めできません。こういう時こそプールを使った運動をお勧めします。

意外に安全な水中運動

初めての人は「水」と聞くと、怖い気がするかもしれませんが、意外に水のなかでの運動は安全なのです。これはどういうことでしょうか？

一番重要視することは、低水温により、心拍数が上がりにくいことです。心拍数が増えすぎると心臓に負担がかかり、不整脈や狭心症を起こしやすくなりますので、特に心臓病の人は注意する必要がありますが、水中運動は心臓リハビリにも良いと思います。

次に注目する点は、血栓症を起こしにくいという点です。わたしたちの体からは常に水分が蒸発していて、放っておくと血液が濃くなり血管が詰まりやすくなります。代表的な病気は、心筋梗塞と脳梗塞です。したがって運動中は定期的に水分をとる必要がありますが、水中運動では加湿された環境にいるため、この点も安全です。

水中運動での恩恵はこれだけではあり

ません。体重の多い人は足腰に負担がかかります。体重の多い人は足腰に負担がかかります。水中では浮力により負担を軽減できます。運動後はしばらく代謝が活発で、ダイエット効果もあります。真冬に水泳をした後、外へ出て寒く感じないのは、このためですね。代謝が活発で体が温まっているわけです。

水中運動での注意点

水中運動の良いことばかりを述べましたが、注意点にも触れましょう。

プールを利用するわけですから、水着着用で素足のままです。プールサイドは滑りやすく、すり傷をつくってしまったり、高齢者では骨折の危険もありますので、常に意識しながら歩きましょう。水中運動を終えてプールからあがる際は、浮力がなくなりグッと体重がかかるので特に気をつけましょう！また、血液の循環が良くなるので、子どもさんでは鼻血が出やすくなります。気分が悪くなった時は無理をせず、困った時はスタッフに相談しましょう。岡谷市民プールでは、常にスタッフが利用者に異常がないか監視しています。楽しく利用するためには安全第一であることが何よりも大切です。水中運動の心地よさを体験してもらい、市民のみなさんが健康な生活を送れますよう祈っています。

(医師会)

第1回

諏訪小児食物アレルギー研究会講演会

演題

「食物アレルギーがあっても食べられるようになるの？」

講師…神戸医療生協 いたやどクリニック院長

日本小児アレルギー学会評議員 木村 彰宏 先生

日時…10月16日(土) 午後2時～3時30分

(午後1時30分開場)

場所…茅野市役所8階 大ホール

対象…食物アレルギーの子どもにかかわる保護者、保育士、栄養士、医療・教育・福祉関係者など

参加費…無料

主催…諏訪小児食物アレルギー研究会

後援…三郡市医師会(諏訪市・岡谷市・諏訪郡)、岡谷市、岡谷市教育委員会ほか

※託児がありませんので、乳幼児の入場はご遠慮ください。

問合せ ●諏訪小児食物アレルギー研究会事務局
眞田さん ☎ 73-0731 (平日午前9時～午後6時)

こころのサポーター講座参加者募集

あなたの家族、友人、同僚に悩みを抱えて苦しんでいる人はいませんか？うつ病について正しく知ったり、相談を受ける時の対応方法を学ぶことで「どう接したらいいかわからない」を解決します。この講座を受講して、あなたの大切な人の「こころのサポーター」になりましょう。※なるべく2回続けて受講してください。

	日時	内容	講師
1	10月19日 (火)	こころサポーターの役割	健康推進課 職員
		うつ病ってどんな病気？ 適切な初期対応の仕方 病気の経過と治療	諏訪湖畔病院 精神科医長 向山 隆志先生
2	11月2日 (火)	相手が安心できる話の聴き方 地域資源を知って活用しよう	いのちの電話 西澤 聖長先生 健康推進課 職員

時間…1回目：午後7時～8時30分 2回目：午後6時30分～8時30分

場所…市役所9階 大会議室

申込み…10月13日(水)までに、電話、FAX、E-mail、窓口のいずれかで申し込んでください。

問合せ・申込み●健康推進課(内線1184)
FAX:23-5666 E-mail:kenkou@city.okaya.lg.jp



「広島平和体験研修」報告

市では、次代を担う若い世代に、生命の尊さを実感し、核兵器廃絶と恒久平和に向けて努力する強い意志と態度を育んでほしいと願い、市内4中学校3年生の代表を、平和記念式典に合わせて広島市に派遣する「平和体験研修」を毎年実施しています。今年も8月4日から6日の3日間、広島を訪問。10日には、市役所で解団式と報告会を行い、研修の日程をすべて終了しました。

被爆体験講話の感想

▼子どもだった寺本さんが、ひとりぼっちでどんなふう生きてきたか、そのつらさを思うと胸が痛かったです。

▼「平和は思いやりから始まる」：いのちの大切さを伝えていってほしいという気持ちに伝えたいと思った。

▼火の海が頭に浮かんだ。自分もしそこにいたら、どうしていただろうと考えた。自責の念を持ち続けることはどんなに苦しいだろう。

▼いのちや家族を奪い、心を深く傷つける。1発の原爆のなんというおそろしさ。

▼「被爆後に生きのびた人も、食料がなくて死んでいった」：壮絶すぎたシヨックだった。

▼直接話を聴けたこの経験が尊い。被爆者は年々少なくなっていく。

平和記念資料館で

▼これが原爆ドーム：現物に圧倒され、言葉が出なかった。

▼写真などで見ていたので、それほどシヨックは受けなかった。現実を見たからこそ、恐さを知ることができた。

▼自分たちと同年齢の女学生が亡くなっている。焼けこげた三輪車やヘルメットなど、遺品が語りかけてくる。後遺症に苦しむ人々がいる。熱線、爆風、放射線。原爆で命を失うことの何という残酷さ。

▼放射線やその後遺症について学べた。人体への影響についてはまだ説明されていないことも多いという。人と人、心と心の結びつきを大切に、こうした被害に誰も遭わなくてすむよくな世のなかにしたい。

平和記念式典参列

▼「戦争」という言葉、そして「原爆」を世界から消したい。

▼国連事務総長、アメリカ駐日大使などが初めて参加した今年のこの式典に参列できたことは大きい。世界に向けた演説を聴き、核のない世界に近づく一歩だと思った。

▼広島はものすごく暑かった。頭のうえ600メートルで爆発した原爆を想像し、ぞっとした。いのちをむだにしない、つらい思いを人にはさせない、まずはその意識から。

▼核兵器をなくすには兵器全体を減らしていくことが必要だよ。わたしたちも身近な問題から解決していこうと思。いじめをなくして、仲間が悲しい思いをしないように取り組んでいきたい。



実際に見たこと感じたこと、心に響いた言葉。広島に行き、それぞれに宝ものを持ち帰ったみなさん。「伝えずにはいられない」「できることをしよう」「何ができるか考えよう」：出発前には想像していなかった心の変化ではなかったでしょうか。新しい自分に気づくこと、これも平和体験研修の収穫かもしれませんね。みなさんの思いは、その後どう結実しているのでしょうか。「希望」という種をまき、育てるのがみなさんの役目。

学校での発表が終わったこれからも、時々家族や友だちと平和について話し合い、広島のことを少しでも多くの人に伝えていってください。



岡谷西部中参加者



岡谷南部中参加者



岡谷東部中参加者



岡谷北部中参加者

-  相談
-  乳幼児健診
-  予防接種
-  子育て学習

金	土
1	2
8	9
15	16
22	23
29	30

 林鉄工設備
☎ 23-3197

 浜パイピング
☎ 23-6885

 丸竹下島商店
☎ 22-2406

 シンニチ設備
☎ 22-1365

 三善工業
☎ 23-3446

 シンニチ設備
☎ 22-1365

 三善工業
☎ 23-3446

 水道建設
☎ 23-2662

 イワナミ
☎ 22-2222

 信和設備
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)			
無料法律相談 [予約制]	19日(火)午後1時～5時 ※11月分予約：10/20日(水)～受付開始 社会福祉課			
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	16日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室			
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課			
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767			
母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 社会福祉課			
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 13日(水)、27日(水) 午前11時30分～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			
夜間教育相談	19日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			
女性のための相談	19日(火)午前10時～午後4時 申込み 企画課 会場 イルプラザ・カルチャーセンター			
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000			
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場 テクノプラザおかや ほか 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000			
産業財産権相談会 (発明相談)	20日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000			
ミニジョブカフェ [予約制]	仕事に対する疑問や悩みについての相談 27日(水)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000			
キャリアサポート [予約制]	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢していればいいと思っている人のための相談所 10日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK テクノプラザおかや ☎21-7000			
農地相談 [予約制]	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室			
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分		社会福祉協議会 ☎24-2121	
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
家庭介護相談				
結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

今月の納税

◎市県民税 第3期
◎国民健康保険税 第7期
納期…11月1日(月)
納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。
問合せ●税務課 収納担当(内線1135)

妊娠5～7か月の 「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

- 1回目 ▶ 10月1日(金) 歯科健診、妊娠中の栄養など
午後1:30～3:00
 - 2回目 ▶ 10月15日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど
午後7:00～8:30
- 申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)



日	月	火	水	木
<p>● 休日急病当番医院 受付は原則午前9時～午後5時です。 (午後については来院前に電話で連絡ください) ※緊急時の医療問合せ 休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎22-0119</p> <p>● 休日当番歯科医院 診察は午前中のみです。 ※保険証・高齢者受給者証を必ずお持ちください。</p>		<p>● 水道修理当番店 土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。 受付時間/午前9時～午後4時 ☎23-8511</p> <p>◆ 予防接種 受付時間/午後1時30分～2時20分 場 所/保健センター 持 ち 物/母子手帳・予診票 ※母子手帳を忘れると接種できません。</p>		
<p>3</p> <p> 藤森医院 ☎22-2281</p> <p> 栗田歯科医院 ☎24-5756</p> <p> 高市薬局 ☎22-0781</p> <p> ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>	<p>4</p> <p> BCG (22年4月5日～7月4日生)</p> <p> 相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 林鉄工設備 ☎23-3197</p>	<p>5</p> <p> オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>6</p> <p> 1歳6か月児健診 (21年3月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> オスガ設備 ☎27-6622</p>	<p>7</p> <p> 三種混合 (西郷・長地地区)</p> <p> 2歳児にこここ教室 (20年9月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)</p> <p> 浜パイピング ☎23-6885</p>
<p>10</p> <p> 今井整形外科 ☎28-9933</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎22-3341</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎26-2510</p> <p> 総設工業 ☎28-8504</p>	<p>11</p> <p> 諏訪共立病院 ☎28-2012</p> <p> スマイル歯科医院 ☎24-0315</p> <p> ひまわり薬局 ☎26-7226</p> <p> 杉村設備 ☎27-8632</p>	<p>12</p> <p> 三種混合 (西郷・長地地区以外)</p> <p> 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>13</p> <p> 3歳児健診 (19年9月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 旭設備 ☎23-3764</p>	<p>14</p> <p> ポリオ (1回目:21年11月～ 22年3月生) (2回目:21年4月～10月生)</p> <p> 2歳児にこここ教室 (20年9月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)</p> <p> 丸竹下島商店 ☎22-2406</p>
<p>17</p> <p> 祐愛病院 ☎23-0222</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎22-2138</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎26-2510</p> <p> 松澤工業 ☎27-7642</p>	<p>18</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 相 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</p> <p> シンニチ設備 ☎22-1365</p>	<p>19</p> <p> ポリオ (1回目:21年11月～ 22年3月生) (2回目:21年4月～10月生)</p> <p> 十和設備 ☎24-0182</p>	<p>20</p> <p> 3～4か月児健診 (22年6月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> アイテック ☎23-8500</p>	<p>21</p> <p> ポリオ (1回目:21年11月～ 22年3月生) (2回目:21年4月～10月生)</p> <p> アイテック ☎23-8500</p>
<p>24</p> <p> 釜口医院 ☎22-2089</p> <p> 藤森医院歯科 ☎22-1829</p> <p> ファミリー薬局 ☎24-1801</p> <p> 岡谷酸素 ☎22-4931</p>	<p>25</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 相 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</p> <p> シンニチ設備 ☎22-1365</p>	<p>26</p> <p> ポリオ (1回目:21年11月～ 22年3月生) (2回目:21年4月～10月生)</p> <p> ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>	<p>27</p> <p> 9～10か月児健診 (21年12月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> ミヤサカ管工 ☎22-9615</p>	<p>28</p> <p> ポリオ (1回目:21年11月～ 22年3月生) (2回目:21年4月～10月生)</p> <p> 三善工業 ☎23-3446</p>
<p>31</p> <p> 米山医院 ☎22-2880</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎27-7500</p> <p> 山一小口薬局 ☎23-2206</p> <p> 上條電設工業 ☎23-5330</p>	<p>◆ 乳幼児健診等 場 所/保健センター 持 ち 物/母子手帳・おたずね用紙(全てに共通) ※3～4か月、9～10か月児健診:バスタオル ※2歳児にこここ教室:歯ブラシ・コップ・タオル ※3歳児健診:尿(配布済の検尿容器に採尿) 視力検査を行っててください。</p> <p>◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで</p>			