



●肺炎予防
 例年、1月中旬頃から、かぜやインフルエンザが流行し始めます。人込みを避ける、うがい・手洗いを励行する、食事をきちんととり、体力・免疫力を高めておくことは大切です。
 高齢期の病気は、症状が出にくく、知らない間に悪化していることも多いものです。体調がいつもと違う…と感じたら、早めにかかりつけの先生にご相談ください。

●入浴
 脱衣場・浴室は温度差が大きく、急な体調変化を起しやすいためです。食事直後や運動後は避けるとともに、前もって温めておきましょう。
 入浴後は脱水を起こしやすいので、入浴前に水分補給をしておくことが大事です。

●運動
 冬の間は運動不足になりやすく、知らない間に足の筋力が低下してしまうことがあります。とりわけ年齢の高い方や、普段から膝・股関節に不都合を感じておられる方にとっては、少しの筋力低下でもこたえるものです。毎日少しずつ、足の体操やストレッチを続けていきましょう。一人でコツコツもよし、3、4人が集まっておしゃべりしながら…もよいと思います。
 1〜2週間に1回程度、地区集会所等で集まって体操を続けられる場合は、保健師が「高島あしたの体操」をご紹介します。ご紹介します。ご連絡ください。



冬を「元気」に過すまじょー!

●肺炎予防

●食事

特にビタミンをたくさん含む緑黄色野菜や果物を積極的にとりましょう。

年末年始はお酒を飲む機会が増えますが、過ぎると転倒につながることもあります。高齢になると少量のアルコールでも影響が大きいことをお忘れなく。

楽しくて通いつめ…健康食品に2千万円

隣人に誘われ、健康の話をしてくれる期間限定の健康食品の店へ、楽しくて毎日のように通った。店長も優しく接してくれ、孫のようにかわいかったので、店長のためにと思い健康食品を買った。はじめは現金で支払っていたが「金券のほうで買おう」と勧められ、金券が得たから」と勧められ、金券に切り替えた。これまで現金と金券をあわせて2千万円分ほど購入した。



【ひとこと助言】

- 空き店舗などを短期間の会場として使い、講習会などと称して人を集め、健康に関する情報提供をしながらサロンのような雰囲気を作り、最終的に高額な健康食品などを契約させる手口です。
- 一度通い始めると、店の楽しい雰囲気に夢中になったり、店員と親しくなったりして通いつめ、気付いたら大金をつぎ込んでいたということが少なくありません。
- 「無料」「格安」などと勧誘されたり、知り合いに誘われたりしても、出向かないようにしましょう。
- 特典が付くからと大量に金券や商品券のまとめ買いを勧められて、後から現金に戻すように申し出ても応じてくれないというケースもあります。金券などのまとめ買いは避けましょう。

問生活相談課 ☎(25) 8125



市長手帳



2012 この一年を振り返って

木枯らしに、木々も葉を落とし、今年もはや師走を迎え、何かと気ぜわしい時節となりました。

さて、今年の日本は、東日本大震災の爪痕が未だ残る中、異常気象による想定外の集中豪雨や台風などの自然災害、子どもたちや歩行者を巻き込む痛ましい交通事故が頻発し、多くの方が犠牲となられ心を痛めました。また、世論を二分した原子力発電所の再稼働を巡る議論や、学校での深刻ないじめ問題は、多くの国民の関心を集め、エネルギー施策や教育が抱える

問題を真正面から考える契機となりました。

一方、ロンドンオリンピックでの日本代表選手の活躍や、山中京都大学教授のノーベル医学・生理学賞受賞など、スポーツや勉学で子どもたちの夢が膨らむ明るい話題もありました。

市政においては、市民の永年の夢でありました高島市民病院の完成・開院や、「びわ湖源流の郷たかしま」をキーワードに、地域特産品のPRや地元産材の活用促進など「たかしま」のアピールや地産地消・地産外販に力を入れてまいりました。

さて、市ではこれから、来年度の予算編成の時期を迎えますが、地方交付税の減額や補助金削減など、財政面で益々厳しい状態が続くことが考えられます。次世代に負担を残すことがないように、将来を見据え、事業を検証、精査しながら、ムリ、ムダのない実効性のある施策の推進に一層、心掛けてまいりたいと思います。

【おことわり】
 「市長手帳」は、1月号から掲載を控えていただきます。

ケアメン(男性介護者)の会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか? 介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら前向きに介護を行えるようにケアメン(男性介護者)の会を開催します。

▼日時 12月14日(金) 13時~15時30分

▼場所 新旭保健センター

▼内容
 介護者の健康チェック・相談、情報交換等
 講演『認知症の方への接し方の基本』
 講師 認知症介護指導者 渡辺哲弘さん

▼申込方法 開催日前日までに、各地域包括支援センターにお申し込みください。

■家族介護教室■

▼日時 12月13日(木)

11時~15時

▼場所 高島保健センター

▼内容
 11時~情報交換
 13時~「認知症の予防について」
 講師 認知症介護指導者 渡辺哲弘さん

▼申込方法 開催日前日までに、各地域包括支援センターにお申し込みください。お弁当(千円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。
 ※午後からの参加も可能です。

北部健康いきいき応援センター

☎(22) 5101... 今津保健センター
 ☎(22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

☎(32) 4413... 安曇川保健センター
 ☎(32) 2520... 地域包括支援センター