

いしほ多摩湖

第18号

令和3(2021)年8月
多摩湖町保健推進員会
会長 大野 清吉
東村山市健康増進課

「3密回避」で活動再開

皆様におかれましては猛暑による熱中症の「予防」そして新型コロナウイルス感染症の感染「予防」のダブル予防しながら、過去に経験したことのない中での生活、いかがお過ごしでしょうか。



私達、多摩湖町保健推進員会は市・健康増進課の指導により平成14年度に発足、今年で19年目となります。活動の目的は、当時糖尿病・高血圧等の「生活習慣病」により健康を害した方が増加傾向のため、地域内で健康増進課と推進員が連携を取り、地域の方々と共に「生活習慣病」による健康阻害要因を知ることでした。そのために毎年、健康講座や健康測定会等、開催してまいりました。

しかし、昨年2月より新型コロナウイルス感染症の世界中に感染が拡大蔓延したことにより活動を自粛してまいりましたが、今年度は「3密回避」を守りながらできる活動として「野外」で行える①ゆうゆう散歩 ②早朝ラジオ体操を実施いたします。

そして、新型コロナウイルス感染症ワクチンが希望者全員に一日も早く接種できることにより、一昨年前の生活に戻れるよう期待したいと思います。

多摩湖町保健推進員会 会長 大野清吉

受けよう、健康診査！



対象の方には市役所より受診券等を個別送付

40歳～74歳 特定健康診査(東村山市国保加入者)
75歳以上 後期高齢者医療健康診査

期間 令和3年7月1日(木)～10月31日(日)

コロナ禍の影響でしょうか、健診を控える方が増えています。
こんな時だからこそ、自分を守るためにも健康診査を受け、自身の健康状態を知りましょう。

お

さ

そ

い

ゆうゆう散歩

- ◆日 程 8月は休み、9月20日(月・敬老の日)、
10月25日(月)、11月22日(月)、
12月20日(月)、
令和4年
1月24日(月)、2月21日(月)、
3月21日(月・春分の日)

- ◆集合・出発 狭山公園管理事務所前 午前10時
- ◆散歩コースは当日決めます
- ◆飲み物、汗拭きタオル等は各自準備してください



早朝ラジオ体操

- ◆日 時:8月23日(月)~28日(土)
午前6時50分受付 開始7時~
雨天中止

- ◆場 所:多摩湖町中央桜並木
消防詰め所前

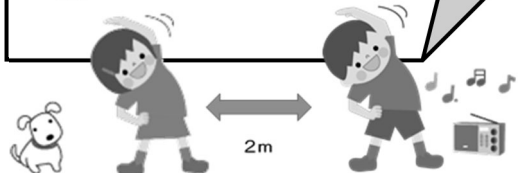
- ◆内 容:NHKラジオ体操 第1・第2
- ◆対 象:子どもから大人
- ◆ラジオ体操の公認資格者が指導します
- ◆参加賞あります

◆注意事項

- ①小学校低学年以下のお子さんは保護者
または小学校中学年以上のお兄ちゃん、
お姉ちゃんと一緒に参加しましょう
- ②道路は十分に気をつけてわたいましょう
- ③タオルや水分は各自で準備してください
- ④虫よけスプレーなど蚊対策をしてください

新型コロナウイルス 感染予防のために

- 熱のある時や体調の悪い時は、無理せずお休みしましょう
- 体操中はマスクをはずして、その他の場面ではマスクを着けましょう
- 手を真横に伸ばしてぶつからないよう広がって体操しましょう
- 感染状況によっては中止の可能性もあります





新型コロナウイルス禍の夏の乗り切り方

夏本番。「新しい生活様式」で過ごす2度目の夏、いつもの夏の乗り切り方に加えて、気を付けたい熱中症の予防や感染予防のためのマメ知識をお伝えします。

再確認！ 新しい生活様式

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施

3密(密集・密接・密閉)を避ける等の対策を取り入れた生活様式

○暑いと感じる時でも人目が気になってマスクがはずせない？

体温は36℃台でもマスクの内側の温度は40℃以上にあがることがあるため、体温のコントロールができなくなって熱中症を招いてしまう危険があります。

- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・1時間に1回は、マスクをはずして外の空気を吸う。
- ・マスクを着けている時は、重い負荷の作業や運動は避ける。

子どもは、マスクをできるだけはずせる環境を

子どもは、体温のコントロールが未熟で、高体温になる可能性があります。

また、子どもの胸郭は未発達で、マスクをすることで息苦しさや酸素不足の危険があります。

※2歳未満の子どもにマスクを使用するのはやめましょう。



マスク頭痛知っていますか

1日マスクを着けて行動することにより、熱中症状態・酸素濃度の低下、着用時のあごや首の筋肉の緊張などが原因となり、おこります。

予防のためのマスクの選びかた

- ・自分の顔のサイズにあったマスク
 - ・マスクのひもが太めのもの
- 定期的な首や肩の運動やマッサージ
顎を動かすことも予防の効果があります

※長期的に痛みが続く痛みが強くなっているいつもと違う頭痛症状がある場合は医療機関の受診をお勧めします。



○水分補給 いつもの夏と同じでいいの？

冷たすぎない水をこまめに、自分の感覚をあてにせず、飲む時間を決めて水分補給を。マスクを着けていると、喉の渇きを感じにくくなり、水分補給の機会が減ります。

1時間おきにコップ1杯(200ml)程度を目安とし、1日に最低でも8回は水分をとりましょう。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

○エアコンは積極的に使って熱中症予防を。感染予防のためにはこまめに換気を。

エアコン使用時でも、窓を少し開けたり、換気扇を回したりして部屋の換気をしましょう。

文責 東村山市役所健康増進課 高橋素世

☆多摩湖町保健推進員(28名)☆

()は一般公募より選出

役職	氏名	選出母体	氏名	選出母体
会長	おおの せいきち 大野 清吉	多摩湖町自治会	なかじま としこ 中島 利子	多摩湖町自治会
副会長	しみず すみえ 清水 澄江	多摩湖寿会	ますざき みちこ 栴崎美智子	多摩湖町自治会
副会長	しみず やえこ 清水八恵子	多摩湖町自治会	まるやま さだこ 丸山 貞子	多摩湖町自治会
副会長・書記	いちハラ みどり 市原みどり	(西武園住宅自治会)	やまだ さちこ 山田 幸子	多摩湖町自治会
会計	いちかわ しょうこ 市川 祥子	(西武園住宅自治会)	たけうち ゆきこ 竹内 雪子	(多摩湖町自治会)
会計	いなば まりこ 因幡まり子	(多摩湖町自治会)	さいとう たけひさ 齊藤 武久	多摩湖町自治会
監査	こうやま ひでお 神山 英雄	多摩湖町自治会	ひらや みなこ 平谷美奈子	梅ヶ丘住宅会
広報	こうづ みちこ 神津 道子	多摩湖町福祉協力員会	くろだ てるよ 黒田 照代	(西武園住宅自治会)
	かわむら きくの 川村喜久乃	(多摩湖町自治会)	すずき くにえ 鈴木 國枝	(西武園住宅自治会)
	ひろつね ようこ 廣常 洋子	(梅が丘住宅会)	ふくい みさこ 福井美佐子	(西武園住宅自治会)
	たぐち みちこ 田口美知子	多摩湖町福祉協力員会	はしもと まさこ 橋本眞佐子	(西武園住宅自治会)
	あさみ みちこ 浅見美智子	民生児童委員協議会	かわさき まさみ 川崎麻佐美	(多摩湖町自治会)
	おがわ やすこ 小川 康子	多摩湖町自治会	にしむら えいこ 西村 英子	(多摩湖町自治会)
	たなか としこ 田中 敏子	多摩湖町自治会	ひがさや まれいこ 日笠山玲子	(多摩湖町自治会)

祝

わが多摩湖町保健推進員会・大野会長の義母、小林ムラさんは108歳の寿ぎの時を迎えました。東村山市ご長寿NO.1です。おめでとうございます。



編集後記

コロナ禍にあり、これほど自身の日々の体調に目を向けたことはまれであったように思います。毎日体温を測り、うがいや手洗いはもちろん、マスク依存症といえるほどマスクが手放せなくなりました。皆様も同様ではないかと推察します。保健推進員であれば、本来ならこうした自分に向ける気遣いを少しでも皆様に広げていくことが役目と心得ております。しかし緊急事態宣言や蔓延防止重点措置の発出により、会議や各種行事などが中止を余儀なくされ、健康情報をお伝えしたり、実践したりする機会は少なくなりました。ともすれば不安に押しつぶされそうになりますが、私たちは経験を知恵として生かす術を持っています。一日も早く、以前の日常が戻り、人と人との触れ合いを満喫できる日が来ることを願いつつ、今少し、個人でできる最大限の感染予防に努力しましょう。猛暑のみぎり、小誌特集記事などを参考にこの夏を乗り切られますよう心よりお祈り申し上げます。

(神津)