

保健師さんの けんこうだより



今月のお題

「かぜ予防と インフルエンザ対策」

冬は、寒さで鼻やのどの粘膜の血管が収縮して血液の流れが低下し、空気の乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、細菌やウィルスが侵入しやすくなります。

かぜとインフルエンザでは、原因となるウィルスが違いますが、共通する対策のポイントは、次の7つです。①うがい・手洗いが予防の基本です。②部屋の温度は20℃前後、湿度は50%以上、換気を心がけること。③服装を調節し、からだを冷やさないこと。④水分は十分に、食事は栄養バランスを考へる。野菜たっぷりの具だくさん鍋は冬におすすめのメニューです。⑤適度な運動で体力をつけること。⑥睡眠・休養をしっかりと取ること。⑦マスクは、のどや鼻の乾燥を防ぎ、感染を拡げないためにも有効です。

インフルエンザは、わが国で最大の感染症です。急に高熱が出て頭痛・全身のだるさが現れますが、高齢者では発熱などの自覚症状が出にくく、乳幼児では筋肉痛や関節痛などの症状に周囲の人が気づきにくく重症化しやすいため、注意が必要です。

65歳以上の高齢者(および、60~64歳の心臓・腎臓・呼吸器機能障害等で身体障害者手帳・内部障害1級程度の方)がインフルエンザ予防接種を受けられる際は、一部公費負担(12月28日まで指定医療機関にて、自己負担1,000円で、助成は1回限り。本人の意思確認要)があります。13歳未満の子どもは、もともと免疫がなく抗体がつきにくいので、2~4週間の間隔で2回接種がすすめられています。抗体ができるまでに1~2週間かかりますので、予防接種は流行前に済ませましょう。

もし、インフルエンザにかかったかなと思ったら、(抗ウィルス剤は、発病後4~8時間以内が有効)保温に留意し、早めに受診しましょう。

団体 サークル紹介

- ◆団体名：押し花愛好会
- ◆活動日時：毎月1回程度
- ◆活動場所：町公民館
- ◆連絡先：藤井 誉子さん
☎62-2323



押し花愛好会は、平成7年に発足し、現在10名の会員のみなさんが楽しみながら作品づくりに励んでいます。押し花愛好会のみなさんにお話を伺いすると、「押し花は、クローバーや小さな可愛らしい花などを、本にはさんだりして、だれでも一度は経験したことがあると思います。誰にでもやさしくできる押し花。作品をつくる際に、花や草を乾燥させますが、色が

どのように変化するのが毎回の楽しみです。今では外出すると、これまで見過ごしてきた道端に咲いている小さな花や落ち葉まで目に留まり、常にその植物で押し花ができるか考えるのが楽しみです。」と話してくださいました。なお、押し花愛好会では、毎年あやめ祭りや文化祭に、100点以上の作品を出品し、会場に訪れた多くの観衆の目を楽させています。

町中がきれいな花で いっぱいになるといいですね

「今は合併して田村市になりましたが、旧船引町で生まれ育ち、約30年前に鏡石町に嫁いできました。嫁いでくるとき、電車から外を眺めていると鏡石町の畑に桃の花が咲

いていて、とてもきれいだったことを今でも思い出しますね。」と話す小松よしさん。現在は、町内の開業医院に勤務し忙しい毎日を送っているそうです。

そんな、小松さんの現在の趣味は、草花を育てることだそうです。「自宅の庭で、たくさんの草花を育てています。が、同じ花でも、お花屋さんから買ってきたものではなく、

自然のものを育てるのが大好きです。苦労して育てた花が咲いたときは、感激もひとしおですね。」と話してくださいました。将来は、旦那さんと友人たちと、山登りをして四季折々の高山植物を見学したいそうです。最後に、まちづくりについて尋ねると、「健康な老後を迎えるためには、生きがいを持つことが大切だと思います。町で町民のみなさんがたくさん参加できるようなスポーツなどの各種教室を開催してほしいですね。あと、現在町で行っている花いっぱい運動がもっと盛んになって、一年中町中どこにいてもきれいな花が咲いているといいですね。」と話してくださいました。

町民リレー……………(230)

小松よしさん(東町)



小松さんが育てた草花といっしょに

町民 リレー

広 告

石井さんちの甘熟いちご
1月からいちご狩り始まります

石井いちご園



鏡石町高久田 123 番地
TEL 0248-62-3917
ファックス 0248-62-6030

大小宴会
承ります



鏡石温泉
割烹、旅館
扇屋会館
鏡石駅前 フリーダイヤル.0120-62-2026
TEL.(0248)62-3891 FAX.(0248)62-3970

広 告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

旬のおいしさ 心をこめて…

江戸前 寿司
割烹



本 賊
とくさ

有限会社 寿し割烹とくさ



福島県岩瀬郡鏡石町不時沼265

TEL (0248)62-3980