

健康コラム108

冬のヒートショックに注意 予防策を身につけよう

こみ内科クリニック 古味良亮

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、心臓や脳血管に影響を及ぼし、心筋梗塞や脳卒中などの疾患を引き起こす健康被害のことです。暖かい部屋と寒い浴室との温度差で引き起こされることが多く、2014年には日本国内で、入浴中に亡くなった人が約1万9000人と推定されています。特にヒートショックが多く発生する時期は11月～2月と言われています。

ヒートショックを予防するための重要なポイントは、血圧の急激な変動を防ぐことです。具体的な対策として、以下の点に注意が必要です。
①浴室、部屋、脱衣所の温度差を少なくする②加熱したお風呂に入りすぎない③浴槽から急に立ち上がらない。これらの対策を実行することで、リスクを軽減できます。また65歳以上の方がヒートショックになりやすいとされています。高齢者の安全を確保するために、ご家族が入浴中にお風呂の外から声をかけ、時折様子を確かめることや「ヒートショック予報」を、お風呂に入る前にチェックするなどの対策が高齢者のヒートショック予防として挙げられます。

ヒートショックは命にかかわる危険な事象ですが、適切な対策を講じることで予防でき、生命を守る可能性が高まります。今回の知識をもとに、ご家族と協力して対策を練り、健康な冬を過ごしましょう。

問 健康センター ☎23-2191

みんなで楽しく運動しようよ、おうめ!

はぴねす健康体操

問 健康センター ☎23-2191



日時・会場・定員 下表のとおり

2月	時間	会場(体育館)	定員
2日(金)	午後1時30分～ 2時30分	小曾木市民センター	10人
5日(月)		S&Dたまぐーセンター	20人
6日(火)		今井市民センター	20人
9日(金)		●東青梅市民センター	12人
13日(火)		成木市民センター	12人
26日(月)	午前10時～11時	長淵市民センター	15人
14日(水)		梅郷市民センター	15人
15日(木)		●新町市民センター	15人
20日(火)		沢井市民センター	15人
28日(水)		●河辺市民センター	15人
29日(木)		●大門市民センター	15人

●…いずれか1会場のみ申し込み可

対象 市民
内容 有酸素運動、筋力トレーニング等
服装 運動のできる服
持ち物 室外用運動靴(沢井市民センターは室内用)、バスタオルまたはヨガマット、飲み物
申し込み 1月5日の午前9時から電話 ☎24-7721 で住友金属鉱山アリーナ青梅へ

開始10分前にお越しください!
※要予約

子育て・教育

芸術文化奨励賞表彰式

問 社会教育課生涯学習推進係

6団体と6人に市長と教育長から表彰状と記念品が贈られました。受賞者は、次のとおりです。(敬称略)

- 団体** 音楽…三小金管バンド部、二中吹奏楽部、三中吹奏楽部、六中吹奏楽部、吹上中吹奏楽部、泉中吹奏楽部
個人 書道…岩田睦子、榎戸京子、金子真由香、蒲澤孝美、関口美夢
絵本…岩浪千智



(公財) 青梅佐藤財団共催事業

キッズ☆体験教室

食育体験～親子で楽しく和菓子作り～

問 社会教育課生涯学習推進係

日時 2月4日(日) 午後1時～3時
会場 S&Dたまぐーセンター実習室
対象 市内在住・在学の小学生の親子
内容 洋菓子よりも低カロリーでヘルシーな和菓子を作ってみませんか?日本の伝統文化である和菓子作りを親子で体験してみよう!
講師 小山洋一氏
定員 先着10組(予約制)
費用 1組300円(材料代)
持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具
申し込み 右記2次元コードから



申請期限は1月31日

受験生チャレンジ支援貸付事業

問 地域福祉課庶務係

一定の所得以下の世帯の方を対象に、令和5年度の中学3年生・高校3年生またはそれらに準ずる方(中学校・高校既卒者、高等学校卒業程度認定試験合格者等)の学習塾、各種受験対策講座、通信講座の受講費用(家庭教師を除く)や、高校・大学等の受験料の貸し付けを無利子で行います。

お子さんが高校・大学等に入学した場合は、手続きをすることで返済が免除されます。詳しくは市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

受験生チャレンジ支援貸付事業
キャラクター「チャレニャン」



新入学児童の保護者の方へ

就学支援シートをご存じですか
— 楽しい学校生活を送るために —



問 学務課教育支援係

市では、4月に小学校に入学予定の児童のうち、特別に教育的支援が必要な児童が、小学校での生活を楽しく円滑にスタートできるように、家庭や幼稚園・保育所等での生活の様子や、今まで配慮してきたことなどを就学予定の小学校に引き継ぐための「就学支援シート」を作成しています。

現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園している方には、通園先の幼稚園・保育所等を通じて、就学支援シートの活用について紹介したリーフレットを配布しています。お手元に届いていない場合は、通園先の幼稚園・保育所等にお問い合わせください。

また、現在、お子さんが幼稚園・保育所等に通園していない方で、「就学支援シート」の作成を希望する方は、学務課教育支援係(市役所3階)へお問い合わせになるか、市ホームページ(2次元コード)をご覧ください。

青梅市ファミリー・サポート・センター
地区交流会

問 市ファミリー・サポート・センター ☎23-3888、23-9338、市子育て応援課子育て推進係

市内子育てをしている方、子育てのお手伝いをしたい方、「ファミサポ」ってなあに?と思っている方、実際にサポートしている会員から話を聞くチャンスです。

日時 2月1日(木)
午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター2階和室
対象 市内で子育てをしている方、子育てのお手伝いをしている方、これからお手伝いをしたい方
内容 手遊び歌、わらべ歌、ハンドメイドまつぱっくり
※利用会員の登録受付も行います。(要本人確認書類)

親子の絆づくりプログラム
～きょうだいが生まれた!～
ベビープログラム2



子育ての困りごと、上の子との関わり方などを話し合いながら、子育てに必要な知識が学べる時間を過ごしませんか?

日時 2月6日～3月5日の火曜日
午前10時～正午
会場 子育て支援センターはぐはぐ
対象 就学前の上のお子さんとし後2～8か月の第2子以降の赤ちゃんがいる母親で、上のお子さんを預けてることが可能な方(一時預かり等を紹介しします)
持ち物 バスタオル、着替え、オムツ、飲み物
定員 10組(抽選)
費用 1,100円(テキスト代)
申し込み 26日までに電話で子育て応援課子育て推進係または専用フォーム(2次元コード)から