包括支援センターだより ⑯

～ 寒い冬のヒートショックに注意!! ～

ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす悪影響のことです。急激な気温の変化により、血圧や脈拍が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。

特に冬場の入浴の際には、寒い脱衣所からブルブル震えながら浴室に急ぎ、熱いお湯をかぶるということがあるのではないでしょうか。その時の温度差がヒートショックを起こし、突然死などのリスクを高めてしまいます。

＜ヒートショックの影響を受けやすい人＞

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化・不整脈などがある人

＜予防のポイント＞

- 入浴前からに脱衣所と浴室を暖かくしておく（暖房や浴槽のふたを開けておくなど）
- 湯船につかる前に、手足からお湯をかけて徐々に身体を温める
- 湯船から出る時は、急に立ち上がらず、ゆっくり出る。
- 飲酒後の入浴は避ける
- 入浴前後に水分補給をする

オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、気軽に話せる場です。お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・♥

- 参加費：200円
- 主　催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』

1月25日㈬ 2月 8日㈬ 2月22日㈬	場所：子育てふれあい館 時間：13時30分～15時30分

問 地域包括支援センター　☎282-2911

認知症疾患センター相談日

上益城郡の認知症疾患センター（益城病院）より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。　要予約

1月19日㈭ 2月15日㈭	場所：地域包括支援センター 時間：13時30分～14時30分

※日程は変更になることがあります。

問 地域包括支援センター　☎282-2911

元気クラブカレンダー（2月）

介護予防の教室を各地域で行っています。●対象者：65歳以上

7日㈫ 21日㈫	【御船、辺田見、滝川】 場所：御船町憩いの家／時間：10時～12時
14日㈫ 28日㈫	【滝尾】 場所：滝尾公民館／時間：10時～12時
13日㈪ 27日㈪	【水越】 場所：水越公民館／時間：10時～12時
2日㈭ 16日㈭	【木倉】 場所：木倉公民館／時間：10時～12時
6日㈪ 20日㈪	【高木】 場所：下高野公民館／時間：10時～12時
3日㈮ 17日㈮	【小坂、陣、豊秋】 場所：小坂分館／時間：10時～12時
9日㈭ 23日㈭	【七滝】 場所：七滝公民館／時間：10時～12時
10日㈮ 24日㈮	【上野】 場所：北田代分館／時間：10時～12時
1日㈬ 15日㈬	【田代東部】 場所：田代東部公民館／時間：10時～12時
8日㈬ 22日㈬	【田代西部】 場所：北田代分館／時間：13時30分～15時30分

問 町社会福祉協議会　☎282-0785

家で簡単体操！

肩の体操

肩を大きく動かすことで、上着がかぶりやすくなったり、高い所にある物がとりやすくなったりします。

①タオルを両手で持ち、肘を伸ばした状態で両手を上にあげます。
②その手をそのまま頭の後ろへ「1.2.3.4」
③頭の後ろから手を前に出します。「5.6.7.8」
④これを４回程度繰り返します。

4回程度繰り返す

参照・熊本県作業療法士会　生き活き体操

としょかんだより

Library Information

町立図書館
カルチャーセンター1F
☎ 282-0888
休館日／毎週月曜日

新年あけましておめでとうございます。日頃より図書館をご利用いただき、ありがとうございます。今年も皆様のお役に立つ図書館を目指したいと思いますのでよろしくお願いします。

今年の御船町の新成人は188人。いよいよ大人の仲間入りですね。

若い人が本を読まなくなったといわれて久しくなります。みずみずしい感性、好奇心、柔軟な思考を豊かに持ち合わせている〈若いとき〉に読書をすることは、必ず大きな実りをもたらすと信じています。読書推進運動協議会の2017年度『若い人に贈る読書のすすめ』から、新成人の方たちに何冊か紹介します。

最強の働き方　ムーギー・キム
新人からベテランまで、すべての段階で差をつける「最強の働き方」を完全体系化。普通の人でもエリートに勝てる、誰でも実践できる『仕事の教科書』

まく子　西　加奈子
この世界が、そしてそこで生きる人たちが、きっとずっと愛おしくなる、究極のボーイ・ミーツ・ガールにして「奇跡」の物語。

スマホ断食　藤原　智美
芥川賞作家によるネット社会批判。なにかあるとネット検索、やめられないネットサーフィン。ネット漬けの毎日から自分を取り戻せ。

人生を変える勇気　岸見　一郎
陰口をいう友人、理不尽な上司、妻にけなされる等々、８８の事例をもとにアドラーの教えを実践的なものとして伝授。

新刊案内

≪一般書≫

題名	作者名
★マチネの終わりに	平野啓一郎
★雪煙チェイス	東野　圭吾
★なぜ新耐震住宅は倒れたか	日経ホームビルダー

≪児童書≫

題名	作者名
★47都道府県ビジュアル文化百科　伝統食	こどもくらぶ編
★ノラネコぐんだん　そらをとぶ	工藤ノリコ
★どうぶつしんちょうそくてい	高畠　純

おすすめ

土の記　上・下　高村　薫　著

東京の大学を出て関西の大手メーカーに就職した伊佐夫は、奈良県は大宇陀の旧家の婿養子となった。特筆すべきことは何もない田舎の暮らしが、ほんとうは、薄氷を踏むように脆いものであったのは、夫のせいか、妻のせいか。その妻を交通事故で失い、古希を迎えた伊佐夫は、残された棚田で黙々と米を作る。妻の不貞と謎の死、村人への違和感を飼いならす日々に大異変が襲う。

おすすめ

えとえとがっせん　石黒　亜矢子　著

けものはみんなびょうどうだ！　いつもいばっている十二支に、今度こそぎゃふんと言わせたい、たぬき。ある満月の夜、十二支をお山に呼び出します。お山の仲間達といっしょに十二支をやっつけようと勝負をいどみますが･･･。絵巻物「十二類絵巻」を下敷きにしつつ、大幅にアレンジした絵本です。動物たちの様子が絵巻風になってコミカルで、なにより表紙のたぬきさんの迫力がたまりません！

図書館の利用案内

1月　　は休館日です

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

開館時間

- ●平日（火～金）　9：30～17：00
- ●土・日・祝祭日　9：00～17：00

・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
・本は一人３冊まで、２週間借りることが出来ます。
・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。