

福岡市民体育館だより

2024年



あけましておめでとうございます 🌞 本年もよろしくお願い致します！

さて、お正月はどのようにしてお過ごしになりましたか？

お家でゆっくり過ごした方や、初日の出を見たり、初詣に出掛けた方など皆さん充実した日を送られたことと思います。

2024年も元気に過ごせるよう、体調に気をつけていきましょう！



冬の健康トラブルに気をつけよう!!

気温も湿度も低くなる冬場は、感染症を引き起こすウイルスが活性化しやすくなります。

また、寒いと体温が下がることで体の抵抗力も低下します。

この他にも、寒さが原因で起きやすい健康トラブルもあります。

今回は、冬に起こりやすい健康トラブルと対策について紹介します。



インフルエンザ

最もよく耳にする感染症の1つだと思います。

感染した人の咳やくしゃみの飛沫から感染したり、ドアノブや電車のつり革などについたウイルスに触れることによって感染します。



外出後の「うがい・手洗い」に加えて、**十分な休養とバランスの良い食事**で免疫力をつけることが大切です。

高齢者の場合は、罹患すると症状が長引きやすく、重症化や合併症を起こす可能性が高くなってしまいます。

脱水症

感染症と合わせて注意したいのが「脱水症」です。

脱水症は熱中症の前段階として知られていますが、この病気が起きるのは夏だけではなく。

高熱で大量に発汗したり、感染症による嘔吐や下痢を繰り返したりすると、体内の水分が大幅に失われます。こうしたときに、適切な水分補給ができていないと脱水症になってしまいます。



感染症などで、37度以上の発熱があり、嘔吐や下痢を繰り返すといった症状があるときは、**早めに水や経口補水液を飲む**ようにしましょう。

寒い時期に冷たい飲み物は体を冷やす恐れがあるので、**白湯にするか、経口補水液を少し温める**のも良いと言われています。



ヒートショック

ヒートショックとは、急激な寒暖差により脈拍や血圧が急変することで、心筋梗塞や脳出血などの重大な病気につながる恐れがあります。

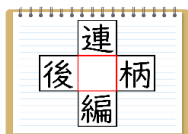
高血圧や動脈硬化を患っている人ほどリスクが高く、高齢者の室内での死因の4分の1がヒートショックによるものと言われています。



ヒートショックは、家の中で起こることがほとんどで、特に起きやすいのが暖房の効いた部屋から寒い浴室やトイレに移動したときです。**入浴前に脱衣所や浴室を温めておく、トイレに安全な暖房器具を置く**など、家の中の**寒暖差をなくす工夫**をしましょう。



穴埋め二字熟語クイズ



空欄に漢字を入れて、
4つの二字熟語を完成させてください。
答えは2月号で♪

先月号の答え♪

答え：芋

里芋 / 芋粥 / 芋虫 / 焼芋



【1月の休館日】

15日(月)



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB