

まちの保健室 ニュース

令和3年度第1号
令和3年5月20日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子



「まちの保健室」が新たにオープン

なんでも健康相談

毎週（水）（木）（祭日・8/13～8/15・年末年始は除く）
時間：9：30～16：30

面談相談・電話相談のいずれでも可能。

なお、面談ご希望の方は感染症予防対策上、電話での予約を
お願いいたします。 秘密は守ります。



なやみなし
090-2236-7374

日頃、何となく体調がすぐれないと感じている方、
病院に行く程でもない、病院ではなかなか話ができない・・・
そんなとき、誰かに話を聞いてもらいたい、話すだけでもこころ
や身体は軽くなります。

ご家族の方からの相談もお受けします。

些細なことでもOKです。まずは話をしてみませんか。

無料です♡

※通話料はご負担ください。

こんな相談・あんな相談



つわりが辛い。
産後の生活に不安がある。など



離乳食ってどうやるの？
夜泣き対策は？など



家でも血圧を測っているがたまには測ってもらいたい。
家の血圧計がきちんと機能してるか見てもらいたい。
体脂肪や血管年齢も測ってほしいな。など



食べて痩せる方法ってあるのかな。



健診受けても結果の見方がわからない。
病院にも行くほどでもないが不安だな。など

～やっています。～

認知症カフェ：毎月第2(土)午後
シルバーリハビリ体操教室
毎月第2・第4(木)午前中

不定期ではありますが、今後「まちの保健室ニュース」をお届けしていく予定です。

コロナ禍 地域の皆様とともに歩んでいきたいと思っておりますので どうぞよろしくお願いいたします。



まちの保健室 ニュース 脱水予防

令和3年度第2号
令和3年8月15日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

私たちが生きていくために欠かせない「水」

栄養や酸素の運搬、体に不要なゴミの排出、体温調節など、人の生命活動を保持する重要な役割を担っています。体の水が不足すると、健康に悪影響を及ぼします。特に高齢の方などは、水分不足を感じずらくなっています。



**夜間のトイレが大変だからと
制限されている方は注意！！！！**



のどが渴いたと感じたら、体は渴き始めています。

のどが渴く前にこまめに水分を補給を。

30分に1回、コップ1杯(180~200mL)程度が目安です。

※水分制限を医師から指示されている方は指示に従ってください。

目覚めの一杯・寝る前に一杯

水分ってどのくらい飲めばいいの？

水分量の基準値は定められていませんが、尿や便・汗などで出る分を考えると、水分補給として「水」「お茶」「麦茶」「スポーツ飲料」「経口補水液」「味噌汁」「スイカ」などを組み合わせ1日1.5リットルの水分は取りたいものです



家の中でも、熱中症は起こります。
こまめに水分補給と冷房管理を♡

無料です♡
※通話料はご負担ください

身体やこころの悩みは「なやみなし」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



参加者募集

日本列島縦断の旅

Y・Yウォーキング

バーチャルウォーキングに参加しませんか。

※バーチャルとは「仮想」「疑似」「実体を伴わない」という意味です。集団でのウォーキングは行いません。

皆さんは朝起きてから、夜寝るまでにどのくらい、歩いていますか？掃除や洗濯、買い物・・・ウォーキングをしていなくても以外と歩いているのではないのでしょうか。その日々の歩数を合わせるともしかすると何百kmと歩いているかもしれません。今回、水戸街道の起点、備前堀から東海道五十三次の終点、京都三条大橋までを歩くバーチャルウォーキングを計画しました。あなたにあった歩き方で日本列島縦断の旅にチャレンジしてみませんか？

- 期間：令和3年9月から令和4年3月
- 募集人員：60歳以上の方50名 ただし下記の講習会に参加できる方
- 参加費用：無料
- 参加特典：万歩計・記録用紙・協力企業からの記念品等

1) 第1回講習会

日時：令和3年9月21日（火） 10時00分から12時00分

会場：アダストリアみとアリーナ

内容：講話：正しい歩き方及び体力測定（公益社団茨城県理学療法士会）
栄養について（公益社団法人茨城県栄養士会）

※ 第2回講習会を令和4年3月下旬に予定しています。

申込された方には 詳細なご案内をいたします。

参加希望の方は 9/8（水）までに看護協会迄直接お持ちいただくか
下記FAX等でお申し込みください。 電話の場合は221 - 6900へ。

主催：公益社団法人茨城県看護協会 共催：公益社団法人茨城県理学療法士会
協力：公益社団法人茨城県栄養士会 水戸市東町2丁目町内会（株）ヤクルト（株）東洋羽毛・（株）大塚製薬

.....切り取り線.....

FAX送信票（申込票） 9/8（水）までに
直接お持ちいただくか FAX：029-226-0493に送信にて申込下さい。

※氏名（ふりがな）

※住所 水戸市

※生年月日 年 月 日（歳）

※連絡先 ☎：

FAX：



メールアドレス



この情報についてはこの企画以外には使用いたしません。

※は必ずご記入ください



まちの保健室 ニュース

令和3年度第3号
令和3年9月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

9月はがん征圧月間 年に一度は検診を受けましょう



皆さん、がん検診を定期的に受けていますか？
「今年はいいかな。」「自分はがんにならないだろう。」など、何となく検診を受けずに過ごしてはいませんか？
今、日本人の2人に1人が、一生のうち一度はがんになるというデータがあります。2人に1人といえば、今、隣にいる誰かと自分のどちらかが、将来がんになるということなのです。とても身近な病気です。

5つの健康習慣

- ・禁煙する
- ・節酒する
- ・食生活を見直す
- ・身体を動かす
- ・適正体重を維持する



いばらき みんなのがん相談室です。
キャラクターきくちゃんからのお知らせ

茨城県看護協会では、茨城県の委託を受け「がん」に関する様々な相談を専門の職員がお受けしています。

例：一番どのがん検診を受けたいの？

どんなところで受けられるの？

どんな病院がいいの？

など等なんでも結構です。お電話ください。

あいにく

☎029-222-1219

平日9時～16時にお待ちしています。



自分に献身♡がん検診

いばらき みんなのがん相談室



9月は健康増進普及月間& 食生活改善普及月間

1に運動 2に食事
しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～



- 1 適度な運動をこころがけましょう。
- 2 ストレスを溜めないで、リフレッシュ。
- 3 食事の種類を理解し自己管理しましょう。
- 4 病気の原因を知りましょう。

1. 毎日プラス10分の身体活動
2. 1日あと70gの野菜をプラス
3. 禁煙でたばこの煙をマイナス
4. 健診(検診)で定期チェック

まちの保健室からの至急連絡

国の緊急事態宣言の発令を受け、9/12(日)まで各公共施設は利用停止となっております。それに伴い看護協会主催の「日本列島縦断の旅「Y・Yウォーキング」の講習会は、

宣言解除の場合 : 予定通り9/21(火)実施

宣言延長の場合 : 講習会日程を延期とし、改めて申込者に連絡いたしますので、歩数の記録をしておいてください。

なお、Y・Yウォーキングは予定通り実施いたしますので、個人で・ご家族で・お友達で・・・申込をお待ちしております。



身体やこころの悩みは「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

毎週(水)(木)9:30~16:30 担当: 保健師 中山 友子

まちの保健室 ニュース

令和3年度第4号
令和3年10月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子



10月は薬と健康の週間 お家にお薬残っていませんか



飲んでいるお薬の種類を
自分で把握しましょう。
お薬手帳で薬剤師さんに管理
してもらいましょう。

食品に賞味期限があるように、薬局で購入したお薬（一般用医薬品）や調剤されるお薬にも「使用期限」というのがあります。きっとあなたのお家のどこかに残っているお薬が...

その取扱いについて下記を参考に整理してみませんか？



薬の理由を知ろう

- ※症状がないのに飲んでいる薬はありませんか？
- ※必要なのに自分の判断で中止している薬はありませんか？
- ※不必要な薬はかかりつけ院外薬局で整理してもらいましょう。



薬の使用期限の目安

市販薬

LOT NO. 12345
使用期限 △△.○○



外箱の記載を確認
期限を過ぎた薬は処分する

処方薬

1年前に
もらったから
捨てよう



基本は処方日数内
自宅保管は1年を目安に

無料です♡

※通話料はご負担ください

身体やこころの悩みは「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



まだまだコロナ対策は必要！！

自然を感じ癒しの時間も

わたし
私たちにできる予防策



疫病退散



ススキが似合う季節になりましたが、8月のお盆はそれぞれが故人を想ってお迎えしたことと思います。それぞれのお迎え方法がありますね。素敵！！



新幹線で早く帰って来てえ！！



マスクをつけて安全に帰ってね♡

～～日本列島縦断の旅 Y・Yバーチャルウォーキング情報～～

地域の皆様に 参加者募集をしましたところ、63名の方から参加申し込みがありました。ありがとうございました。残念ながら感染症蔓延防止対策のため9月21日(火)の「ウォーキング講習会」は延期となりましたが、ウォーキングにつきましては10月1日(金)からの一斉スタートとなります。

なお、延期となりました講習会につきましては、再度調整し実施予定です。

バーチャルウォーキングをやってみたい方、今からでも大丈夫！ご連絡下さい。



まちの保健室 ニュース

令和3年度第5号
令和3年11月1日発行
発行人
公益社団法人茨城県看護協会
会長 白川洋子

ご存じですか？11月は 「みんなで医療を考える月間」です。

「いのちをまもり、医療をまもる」国民プロジェクト5つの方策

- ① 患者・家族の不安を解消する取組を最優先で実施すること
- ② 医療の現場が危機である現状を国民に広く共有すること
- ③ 緊急時の相談電話やサイトを導入・周知・活用すること
- ④ 信頼できる医療情報を見やすくまとめて提供すること
- ⑤ チーム医療を徹底し、患者・家族の相談体制を確立すること

日本において「医師は、全職種中、最も労働時間が長い」

私たちにできること



主治医へ伝えたい
ことはメモで準備を

上手な医療の
かかり方アワード

あなたが知れば、
医療は救える。

日中であれば
病院の患者・家族支
援窓口(相談窓口)
の活用を

治療方針を
決めるのは
あなたです。

納得できないこと
は何度でも質問を

相談

その後の変化
を伝えるのも
大事です。

かかりつけ医を
決めましょう

自覚症状と既往
歴はあなたが伝
える大切な情報
です



身体やこころの悩みは まちの保健室「なんでも健康相談」へ

無料です♡
※通話料はご負担く
ださい

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



日々頑張るあなたへ お歳暮（エール）をお届けいたします。

注）新巻鮭の展示ですが…食べられません。

期 日：みんなで医療を考える月間（11月1日～11月31日）
ただし 毎週（水）・（木）の「まちの保健室」開設日

時 間：午前9：30～午後4：30

場 所：茨城県保健衛生会館内 1階「まちの保健室」

内 容：1）つるし雛「新巻鮭」の展示
2）健康クイズ
3）血圧測定・血管年齢測定など
クイズ参加者へは 粗品を差し上げます。
感染症予防対策にご協力ください。



歳暮（せいぼ、さいぼ）は、「年（歳）の暮れ」のことです。歳末（さいまつ）・歳晩（さいばん）。1年の終わり12月の季語でもあります。今回、**早めのお歳暮をお届けします。**

シルバーリハビリ体操を一緒にやりませんか？

身体が思うように動かなくなり、痛みを感じたりするのは、筋力が落ちたり関節の柔軟性が失われたりすることによって、筋肉や骨格が日常の動作を支えられなくなったから。フレイルをご存じですか？

- フレイル：1. 体重減少→意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少はありませんか
2. 疲れやすい→何をしても面倒だと週に3-4日以上感じることはありませんか
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

予防が大切です。シルバーリハビリ体操は、だれにも、どんな姿勢でもできるように多くの種類で構成されています。「自分の体は自分で守る」ために有効な体操です。一緒に始めませんか？多数のご参加をお待ちしています。

記

実施日：毎月第2・第4木曜日

時 間：10:00～11:00（開始前に検温・手指消毒をします。）

場 所：茨城県保健衛生会館（看護協会）別館

その他：マスク着用で実施・参加費は無料です。

（飲み物・汗拭タオルをご持参ください）

申込は **シルバーリハビリ指導員 篠永米子029-225-7293**まで
直接会場において下さっても結構です。



ほとんど椅子に掛け、休憩しながら、実施します。
無理のないように是非一緒に♡



まちの保健室ニュース



令和3年度第6号（令和3年12月1日発行）
編集・発行人 （公社）茨城県看護協会
会長 白川 洋子

12月1日は「いのちの日」



12月1日～12月7日は

「いのちの電話」フリーダイヤル週間です。

いつでも・どこでも・どんな悩みでも

こころが震えるとき、
こころが折れそうに感じる時
ひとりで悩まずに電話してください。



12月1日～12月7日は24時間いつでも
相談可能なセンターに自動転送されます。



0120-783-556

フリーダイヤル：通常は毎日16：00～21：00



0570-783-556

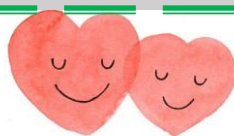
ナビダイヤル：通常は10：00～22：00



茨城いのちの電話（24時間）

水戸 029-350-1000

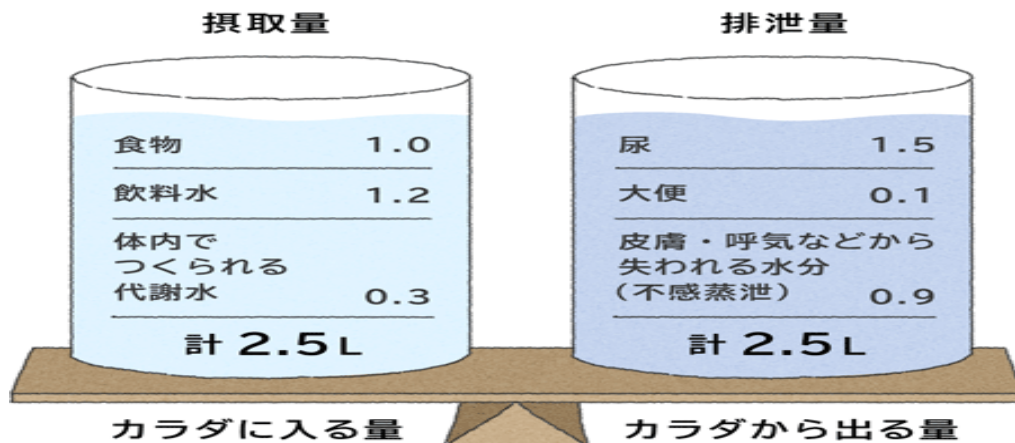
つくば 029-855-1000



あなたも私も 冬の身体は水分不足

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄量も増えると考えられます。低湿度の環境においては、身体が乾きやすいことを心にとめておきましょう。

1日の水分出納



冬の健康管理 3つのキープ(3K)



距離を保とう

ヒトとの間隔はできるだけ
2メートル(最低1メートル)
空けましょう。



衛生を保とう

家に帰ったら、うがいをして
石鹸で丁寧に
手を洗いましょう。



水分を保とう

ノドの渇きを
感じにくいことを意識し
しっかり水分を補給しましょう。

【予 告】

まちの保健室では、令和4年2月に皆様と一緒に「パンダ豆のお雛様」づくりを計画しています。興味のある方はお正月の「かまぼこ板」を捨てずにとっておいてください。ただし、大きめサイズをお願いいたします。詳細については次号でお知らせいたします。

身体やこころの悩みは まちの保健室「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子



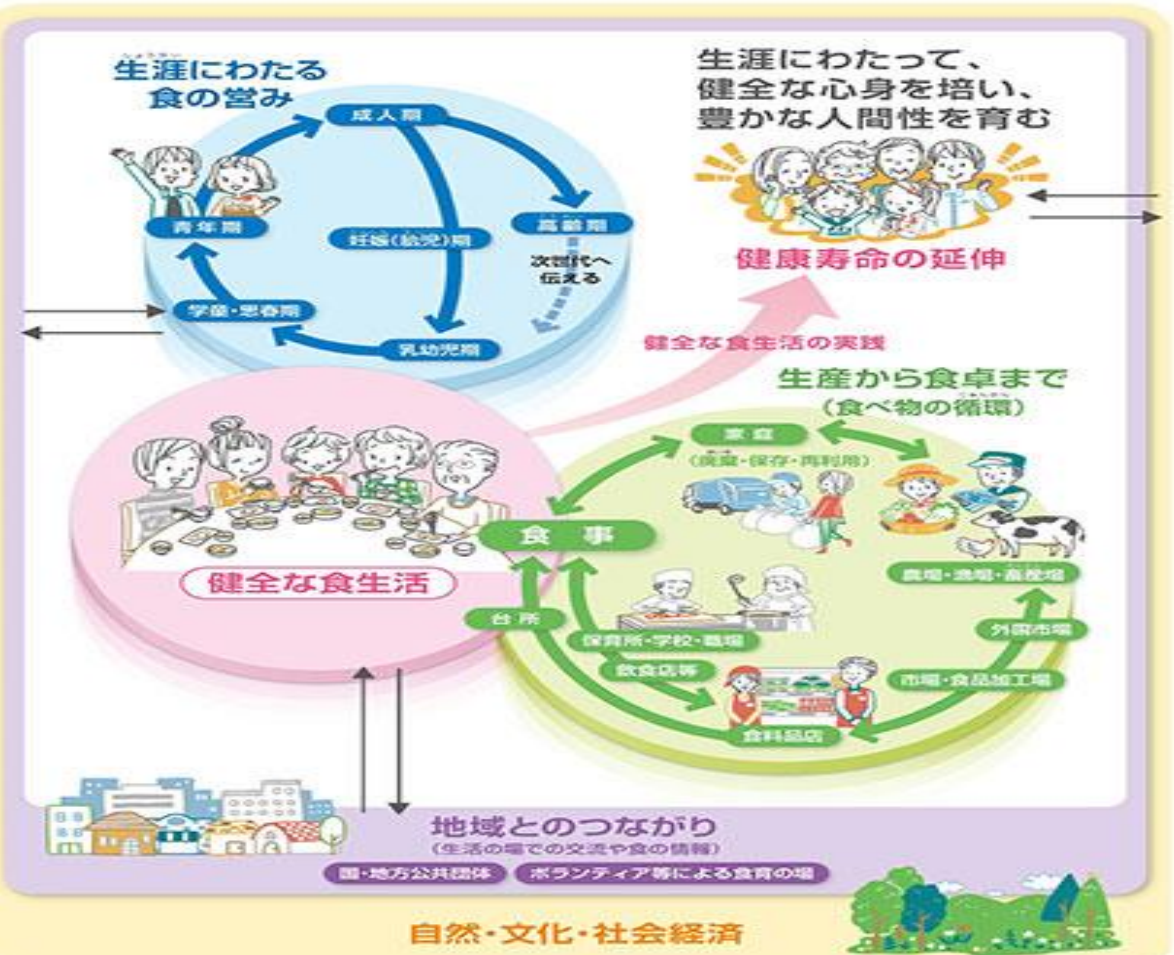
公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

令和3年度第7号(令和4年1月4日発行)
編集・発行人 (公社)茨城県看護協会
会長 白川 洋子

1月は食を考える月間



「食べる力」=「生きる力」を育む
食育 実践の環(わ)を広げよう



平成15年から農林水産省では、年の初めで家族などが多く集まる1月を「食を考える月間」とし食を考える国民運動としました。平成17年には食育基本法により6月を「食育月間」毎月19日を「食育の日」と制定。また、10月の「食生活改善普及月間(厚生労働省)」「魚食普及月間(水産庁)」等、1年を通して食べることは生きることで、とても重要であるということが解ります。



つるし雛展



期間：令和4年2月14日（月）～ 3月14日（月）

ただし 一般開放は毎週（水（木））となります。

時間：午前9：30 ～ 午後4：30

場所：水戸市緑町3-5-35 茨城県保健衛生会館「まちの保健室」

☆参加者作品の展示も行います。個性あられる作品をご覧ください。

参加者募集 ワークショップ「パンダ豆のお雛様づくり」

白黒のパンダ模様のいんげん豆。これを顔に見立て可愛いお雛様を作りませんか？
記

- 日時 ①令和 4年 2月 7日（月） ②令和 4年 2月14日（月）
午前の部9：30～12：00 午後の部13：00～15：30
- 場所 （公社）茨城県看護協会（水戸市緑町3-5-35）1階和み
- 持参品 針・糸・ハサミ・かまぼこ板・水分補給用飲料水等
- 定員 毎回10名
- 参加費 100円
- 申込先 （公社）茨城県看護協会（月～（金）9：00～17：00）
①☎：029-221-6900 ②FAX：029-226-0493
③mail：zaitaku1@ina.or.jp
上記 いづれかの方法でお申し込みください。
- 申込締切 ①：2月3日 ②：2月10日（ただし両日とも定員になり次第締め切ります。）
- 講師 （公社）茨城県看護協会 まちの保健室担当保健師 中山 友子
- その他 布地等は準備しますが、ご持参も可能です。
なお、完成作品は「つるし雛展」への展示のご協力をお願いいたします。



回覧 まちの保健室ニュース

公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

令和3年度第8号(令和4年2月1日発行)
編集・発行人 (公社)茨城県看護協会
会長 白川 洋子



2月の健康管理

2月は立春と雨水の2つの節気があり、厳しい寒さが続きますが春の兆しもみられる時期です。冷えから身体を守ると共に身体を養い、エネルギーを蓄え、春に向けて体内環境を整えていきましょう。

立春

(2月3日頃～2月17日頃)

寒が明けて春の始まり。
でもまだまだ寒暖差が激しく健康には要注意です。

雨水 (うすい)

(2月18日頃～3月4日頃)

雨水は雪より雨が多くなる意味。しかし「三寒四温」と言われるように寒さと温かさの繰り返しです。体調管理にはまだまだ要注意です。

2月に気をつけたいこと



1) 急激な温度差は要注意

気温の低いところから暖かい場所へ、暖かい場所から寒い場所への移動は急激な変化で血圧などが変化するきっかけになり「ヒートショック」と言われています、入浴時や美容院の帰りは要注意です。

2) 乾燥対策を

朝起きた時、のどの痛みを感じたことはありませんか？これは就寝中の口呼吸や長時間のマスク使用も関与しているので、マスクを外す場面では鼻呼吸を。また、加湿効果のあるマスクを使うのも良いでしょう。

3) 花粉に要注意

スギ花粉は温度と日照時間が飛散に関係すると言われています。風の強い日は 極力外出は控え感染症対策3種の神器「うがい」「手洗い」「マスク」を継続して実施しましょう。

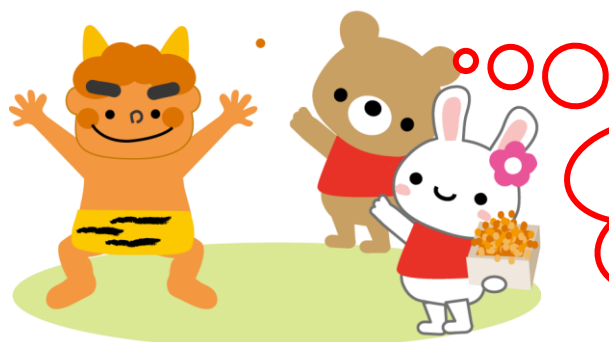
4) 三密を守ろう。

新型コロナウイルスに限らず新型インフルエンザ・ノロ・ロタ・溶連菌等・・・まだまだ予断は許しません。3密対策はもちろん「うがい」「手洗い」「マスク」は必須です。

2月は節分です。



節分は各季節の始まりの日の前日を指します
立春・立夏・立秋・立冬の前日はすべて節分というのですが・・・特に江戸時代以降 旧暦の新年と重なる立春(2月4日頃)を節分として重要視されるようになりました。



季節の変わり目には
邪気(鬼)が生まれると
信じられていて
それを追い払います。
でも 優しくしてね。

「まちの保健室」から お知らせ2つ

1.なんでも健康相談（こころや身体的一般健康相談）

日頃、何となく体調がすぐれないと感じている方。病院に行く程でもない、病院ではなかなか話ができない・・・そんなとき、誰かに話を聞いてもらいたい、話すだけでもこころや身体は軽くなります。些細なことでもOKです。まずは話をしてみませんか。

☎090 - 2236 - 7374 (なやみなし)

実施日：毎週(水) (木) (祝日・8/13~8/15・年末年始は除く)

時間：9:30~16:30 (相談無料・秘密厳守)

場所：水戸市緑町3-5-25 茨城県保健衛生会館内 「まちの保健室」

担当：保健師

2.いばらき みんなのがん相談室（がん専門相談）

「がん」と言われたがどうしたらいいのか、治療や薬の副作用を知りたい、治療しながら働きたい、セカンドオピニオンって何?等・・・専門の相談員に是非ご相談ください。面談・メールにも応じます。

☎029 - 222 - 1219 (あいにく)

✉ibagan@ina.or.jp (返信に数日頂きます)

実施日：(月)~(金) (祝日・8/13~8/15・年末年始は除く)

時間：9:00~16:00 (相談無料・秘密厳守)

場所：水戸市緑町3-5-25 茨城県保健衛生会館内

「いばらき みんなのがん相談室」担当：専門の相談員

なお、面談希望の方は、感染症予防対策上、電話での予約をお願いいたします。





公益社団法人
茨城県看護協会
Ibaraki Nursing Association

3月は耳の日

令和3年度第9号(令和4年3月1日発行)
編集・発行人(公社)茨城県看護協会
会長 白川 洋子

3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから。一般の人々が耳に関心を持ち、病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。

【加齢性難聴の初期症状】



テレビの音が大きくなった

お風呂がわいたときの電子音が聞こえない

話す声が大きくなった

体温計の音が聞こえない

耳鳴り

聞こえないと会話が億劫になりませんか?

そんな時には...

戸を閉めて

テレビを消して

音楽を消して

正面から相手の顔を見て

ゆっくりはっきり区切って

補聴器をテーブルに置いて(敷物の上にネ)



知っていますか？あなたに合ったマスクのサイズ

- マスクを選ぶときに意外と見落としがちなのがマスクの「サイズ」。せっかくマスクをつけていても、大きすぎたり小さすぎたりするマスクでは、顔とマスクの間にすき間が生まれ、花粉やウイルス飛沫の侵入を許してしまいます。
- マスクが効果を発揮するには、しっかり顔にフィットさせてすき間をつくらないことが大切です。正しいサイズ選びのため、まずはご自分の顔のサイズを測ってみましょう。



① 親指と人差し指でL字型を作る。



② 耳の付け根の一番高いところ (A) に親指の先端を当て、鼻の付け根から1cm下 (B) に人差し指をてる。



③ 親指と人差し指の長さを測る。

一般的なサージカルマスク（不織布マスク）の場合

A-B の長さ (cm)	適切なマスク規格	マスクサイズの目安 (幅×高さ) cm
9~11	子供サイズ	12~14.5×8
10.5~12.5	小さめサイズ	15.5×8~9
12~14.5	普通サイズ	16.5×9
14~	大きめサイズ	17.5×9

一般社団法人日本衛生材料工業連合会資料より抜粋

からだやこころの悩みは 「まちの保健室」へ

☎ 090-2236-7374

毎週 (水) (木) 9:30~16:30 担当: 保健師
無料 秘密は守ります。

