

# まちの保健室ニュース (令和4年度第1号 4月1日発行)

今回は、「まちの保健室」についてお知らせします。



## 「まちの保健室」ってなあに？

公益社団法人茨城県看護協会が設置し、県民の皆さまが健康で安心して暮らせるように、身体やこころの健康相談を行っています。また、看護職能団体として、地域の皆様に寄り添った健康寿命の延伸に向けて様々な楽しいイベントも開催しております。

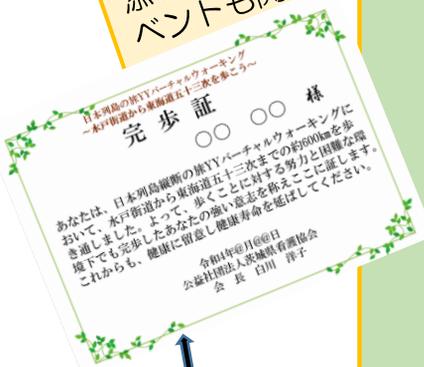
## どこにあるの？

緑町3-5-35です。アダストリアみとアリーナの近くで、昔、保健所があった跡地で茨城県保健衛生会館内にあります。

相談や各種計測は、  
すべて無料です♡

## 具体的にどんなことしているの？

- 1) なんでも健康相談（電話相談・面談相談）  
健康に関する心や身体のいろんな不安を一緒に考えます。一人で悩まないでご相談ください。（詳細は裏面）
- 2) フレイル予防のために・・・  
「日本列島縦断の旅YYバーチャルウォーキング」  
日常生活上の歩数を合算し長距離を歩く紙面上のウォーキング。
- 3) 季節のイベントの開催  
桃の節句・端午の節句・敬老の日や各種健康月間に合わせたイベントの実施。地域の皆様との協働イベントです。  
ワークショップ（体験教室）の開催には是非ご参加下さい。
- 4) 健康チェック  
「血圧測定」「体脂肪測定」「末梢血管年齢測定」などの計測  
予約は不要です。
- 5) まちの保健室ニュースの発行  
毎月1回、皆様のところに「健康情報」等をお届けいたします。



令和3年度は水戸街道から東海道五十三次を歩きました。

## その他 茨城県看護協会では、以下のようなこともしています。

♡みんなのがん相談室：がんに関する様々な相談をお受けします。ご本人様や家族の方  
不安なことがあったらご連絡下さい。面談可能です。

☎029-222-1219 (月)～(金) 9:00～16:00

(土日祝日 8/13～15 年末年始は除く)

♡となりの縁側：認知症カフェです。毎月第2(土)午後2:00～3:00

家族の方や当事者の方、専門職を含めて皆んなでおしゃべりしましょう！

♡シルバーリハビリ体操教室：毎月第2・第4(木)午前10:00～11:00(8月を除く)

ちょっと身体を動かすだけで身体もこころもポッカポカ！

令和4年度も 地域の皆さまと共に 楽しいイベントを企画し実施していきたいと思  
います。詳細については「まちの保健室ニュース」にてお知らせいたします。  
お楽しみください。

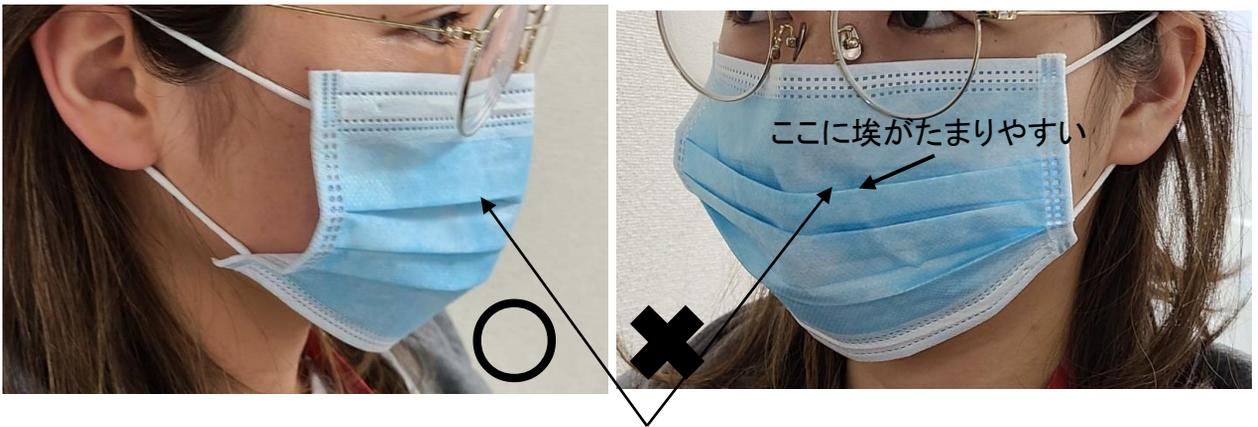
## 知っていますか？マスクの表と裏

正しい表裏は製品ごとに違うので一概には言えませんが、サージカルマスクの場合間違えてしまうことが多いように思います。

色つきのマスクの場合、日本人の奥ゆかしさの性格のためか、色つきを裏側にして装着していることが多いようです。

マスクの表と裏はその製品のパッケージに書かれていることがおおいので、よく読んでつけましょう

### 右と左のマスクの付け方、違いが判りますか？



よーく見て！このプリーツの上下の向きが違います。



プリーツ型のマスクの場合、表裏や上下を逆につけると細菌・ウイルス飛沫や花粉、塵などがマスクに付着しやすくなる可能性（ひだひだの中にほこりがたまる）がありますので気を付けましょう。

「まちの保健室」の健康相談は

「なんでも健康相談」です。  
なやみなし

☎ 090-2236-7374

毎週（水）（木）9：30～16：30 担当：保健師  
（土日祝日 8/13～15 年末年始は除く）

無料 秘密は守ります。



# まちの保健室ニュース

(令和4年度第2号 5月1日発行)

「まちの保健室」についてのお知らせ (No.2)



健康相談 (電話相談・面談相談)

## なんでも健康相談

☎ 090-2236-7374

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

場所：茨城県保健衛生会館内「まちの保健室」

担当：保健師

費用：無料 (ただし通話料はご負担ください。)

日頃、なんとなく体調がすぐれないと感じている方、病院に行くほどでもない、病院ではなかなか話せない。

そんな時、誰かに話を聞いてもらいたい、話すだけでも心は軽くなります。ご本人様や家族の方、些細なことでも結構です。身体やこころの不安な気持ちは軽くしましょう。秘密は守ります。



- ・離乳食ってどうやるの？
- ・トイレトレーニングは？ 等

食べながら痩せる方法ってあるの？



検診結果の見方がわからない。  
病院に行くほどでもないけど  
どうしたらいい？



- ・つわりがひどい
- ・産後の生活が不安等

うちの血圧計壊れて  
いないか見てほしいなあ



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

編集・発行人 (公社)茨城県看護協会 会長 白川 洋子

水戸市緑町3-5-35 電話 029-221-6900

発行責任者「まちの保健室」 担当 保健師 中山 友子

# 日本列島縦断の旅

## Y・Yバーチャルウォーキング 水戸街道から東海道五十三次を歩こう



### 令和3年度事業終了のご報告

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・・・気が付いたら結構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。  
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（紙面上のウォーキング）**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？

・・・・・・・・・・・・・・・・と8月に募集した結果！

参加者67名。10月～3月までの半年間で水戸から京都まで600kmの完歩者は36名でした。そのうち何名かの方は水戸まで往復していました。一番多く歩いた方は1500kmで70代の男性、参加最高齢者は88歳の方でした。ほとんどの方が箱根宿を越えられました。

#### 参加者感想

- ★また企画してほしい。
- ★目標があって歩き通せた。
- ★達成感があった。
- ★何かないと動かないので、いいきっかけになった。
- ★職場で参加したが、休み時間に歩行距離の話題で盛り上がった。
- ★意識して歩いたことないが、背筋を伸ばして歩くことを意識した。



**令和4年度もバーチャルウォーキングを実施します。**  
**是非 生活習慣病やフレイル打破のため歩きましょう！**

**まちの保健室「端午の節句展」5/31迄 毎（水・木）開催中**



市民有志の方の端午の飾り物や小物作品の中を、つるし雛のジャンボ鯉のぼりが沢山泳いでいます。ぜひご覧ください。

※全て着物地や帯で作ってあります。

# まちの保健室ニュース

(令和4年度第3号 6月1日発行)

## 脱水・熱中症に要注意

梅雨の時期になりました。夏本番前のじっとりとした湿気とともに気温も上昇する6月。まだまだ身体が暑さに充分慣れていません。この時期から注意したい健康は「熱中症」です。時期や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症！健康に自信あるあなたも要注意です。

### ★熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗、めまいや立ち眩み、生あくび等の脱水症状 時には筋肉痛やこむら返りがみられることもある。
中等度	汗が出なくなり、体温上昇、頭痛、吐き気・嘔吐、だるさ、意識が遠のく 判断力や集中力が低下することもある。
重度	さらに体温上昇、けいれんや呼びかけに反応しない意識障害や昏睡 命に関わることもある。

予防は？・・・水分を摂ることです！

・・・上手な水分の摂り方・・・

- ★1日の水分の目安は1.5ℓ～2.0ℓとされています。摂れますか？
- ★のどが渇かなくて飲んだり・室温をこまめに測ったり・時には軽い汗を流す運動もしましょう。
- ★水分はこまめにゆっくり少量（150ml～200ml）を7～8回に分けましょう。（特に起床時・運動の前後・入浴の前後・就寝前）

～環境省 熱中症環境保健マニュアルより～

最低必要な水分量＝30ml×体重（参考）

# あなたの6月のイメージは？

じっとり・じめじめ・カビ・アジサイ・かたつむり  
ボーナス・父の日・ジューンブライド・祝日がない  
ストリベリームーン（6月の満月）・衣替え・アユ漁解禁  
♪冷やし中華始めました・・・などなど。



日本独特の梅雨時期を乗り切って健康に過ごしましょう。

## ～梅雨時の健康管理～

気温や気圧のバラツキによって自律神経が乱れ、結果「身体のだるさ」「頭痛」「腹痛」等の症状が出やすくなります。一日の温度差から「冷え」「肩こり」等も発症します。食事・運動・睡眠で乗り切りましょう。



### 1) 食事

食べ物には「身体を暖めるもの」「身体を冷やすもの」があります。この時期は「身体を暖めるものを積極的に摂りましょう。

例：色が赤・オレンジ・黒系のもの

人参・ごぼう・レンコンなどの根菜類

卵・チーズ・赤身肉・魚介類



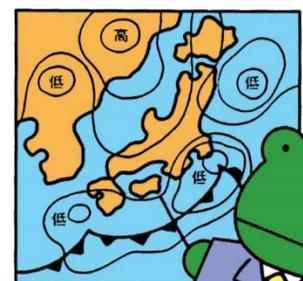
### 2) 運動(簡単な運動で浮腫を防ごう)

体の中の余分な水分が溜まると浮腫や食欲不振の原因になります。家の中での簡単なストレッチや筋トレなど高齢者でもできるものがあります。(詳細は「まちの保健室」へ)



### 3) 睡眠

快眠のための適温は「気温26度以下」「湿度50～60%」と言われています。エアコンの活用も考えましょう。寝る前の入浴で身体を暖めることも大事ですね。



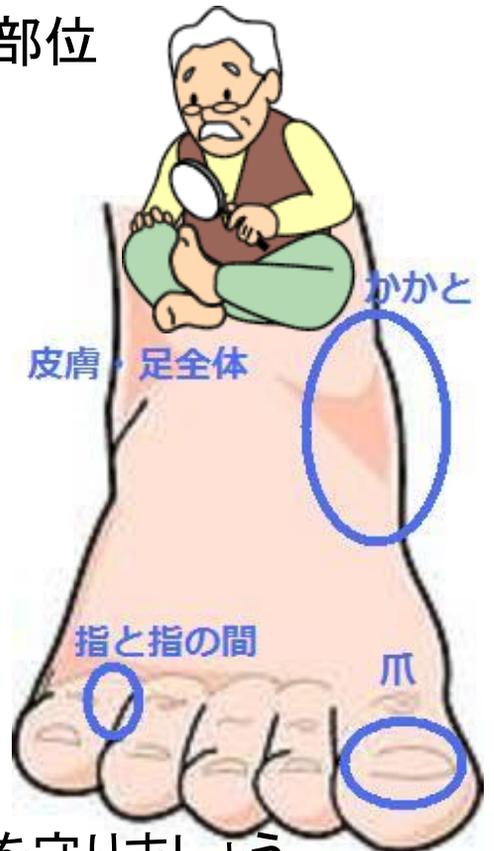


## 梅雨本番！！ 足の清潔保ててますか？



○高齢の方で、長年の足の変形や乾燥によって、たこやかかとのがさがさ、爪の異常があるなど思い当たる方いませんか？加齢に伴い、足にはさまざまな変化が訪れます。さらに、年齢を重ねるといろいろな慢性の病気を重複したり、指先などの感覚が鈍くなる傾向があることから、足の変化に気づかず悪化させてしまう方もみられます。

- 1) 足の観察をしましょう。→観察部位
- 2) 足を清潔にしましょう



- 3) 予防策として→靴下を履いて足を守りましょう

足に合った靴や踵のある靴を履きましょう。

**大切な足を守って、健康寿命を延ばしましょう。**



令和4年度の

## まちの保健室からの楽しいイベントのご案内

### 7月以降のイベント・ワークショップ一覧

実施月	イベント・ワークショップ	内容	備考
7月	7/22(金)ワークショップ ～数珠玉でアクセサリー～	着色のない自然色って不思議！	現在 募集中 (定員あり)
8月 ～ R5.1 月	日本列島縦断の旅 YYバーチャルウォーキング ★第1回講習会 期日：7/29(金)10時～12時 場所：アダストリアみとアリーナ	日常生活の歩数の合算で、松尾芭蕉を追って奥の細道1,000kmを歩きましょう。	現在 募集中 (定員あり)
9月	～敬老の日～ 父母や先代の想いを大切に展	古布で作ったバック等の作品展	詳細は後日回覧
11月	頑張るあなたへお歳暮をお届けします展	つるし雛の新巻鮭の展示	詳細は後日回覧
1月	新春を華やかに過ごしましょう展	市民の方によるアートフラワー作品展	詳細は後日回覧
2月	ワークショップ ～ミニお雛様作り～	手のひらに乗る小さなお雛様を作りましょう。	詳細は後日回覧
3月	つるしびな展	手作りつるし雛が華やかに展示されます。	詳細は後日回覧



「まちの保健室内」では年間を通してこんなこともしています。

ヘルスチェック	・血圧測定 ・体脂肪測定 ・体重測定 ・血管年齢測定 ・握力測定
乳癌自己検診	乳房模型を使って乳房のしこりを確認しましょう。
茨城県看護協会 長杯「お手玉選手権」	お手玉は日本古来の遊びですが、健康面で見直しをされ、笑顔になることや手足を動かすことで筋力の衰え防止、老化防止に最適と言われています。是非チャレンジしてみてください。

まちの保健室の開設日は毎週(水)(木)です。皆様のおいでをお待ちしております。

# まちの保健室ニュース

(令和4年度第5号 8月1日発行)

## 報告

### 日本列島縦断の旅 YYバーチャルウォーキング 松尾芭蕉を追って「奥の細道」の旅にいざ出発！

「朝起きてから夜寝るまでの生活歩数を合算し、奥の細道を歩きませんか？」と募集したところ、水戸市内外から102名の応募がありました。8月1日から松尾芭蕉を追って1,000kmの「奥の細道編」が東京深川をスタートしました。期間は令和5年1月31日までです。このウォーキングは、集団で歩くものではなく、現在の体力や筋力を維持することを目的とした「フレイル予防」の旅です。

開講式を実施しました。  
7月29日(金) 10:00~12:00  
～アダストリアみとアリーナ～

講師：(公社)茨城県理学療法士会  
佐藤 誠先生  
講師：茨城県感染症管理認定看護師  
高橋 洋子先生



佐藤先生からウォーキング前のストレッチについて説明がありました。

高橋先生から、日常生活での感染症対策について講義がありました。

理学療法士会 佐藤 誠先生からの一言コメント

フレイルは要介護状態になる一歩手前です。  
これからも元気でいるために今のうちから歩く機会を増やし体力をつけましょう！



編集・発行人 (公社)茨城県看護協会 会長 白川 洋子  
水戸市緑町3-5-35 電話 029-221-6900  
発行責任者「まちの保健室」 担当 保健師 中山 友子

・・・この猛暑を乗り切るために・・・

## 夏こそ摂りたい栄養素

【ビタミン】 ビタミンCやビタミンB2などに代表されるビタミン類は、からだの調子を整える作用があるとされています。夏野菜の多くは、ビタミン類を豊富に含んでいます。

【ミネラル】 カリウムやマグネシウムなどに代表されるミネラル類は、体温の調整にかかわる栄養素だと言われています。

- 夏野菜を取って夏バテを防ぎましょう。
- 夏バテ対策に、**ゴーヤは如何？**

ゴーヤ（にがうり）は100gあたり76mgのビタミンCを含む食品です。油でいためてもビタミンCの損失が少ないのが特徴です。また、ゴーヤの苦味は食欲増進を促すと言われています。

## お薦めのゴーヤサラダ2品

### 具沢山ゴーヤサラダ

材料：ゴーヤ1/2本 玉ねぎ1/2個 人参1/2本 カニカマ ツナ缶 ちくわ 塩コショウ フレンチドレッシング

◎作り方

- ゴーヤを縦に切り綿をとり半月切りで塩少々でもんでおく（10分程度）
- 鍋にお湯を沸かし塩が付いたままのゴーヤをさっと湯がき、氷水に入れる。
- 玉ねぎを薄くスライスし氷水に入れる。
- 人参を半月切りでさっと湯がく。
- ゴーヤと玉ねぎの水分をキッチンペーパー等でよくとり人参、割いたチーカマ、薄切りのちくわ、ツナ缶と混ぜ塩コショウ フレンチドレッシングで合える。



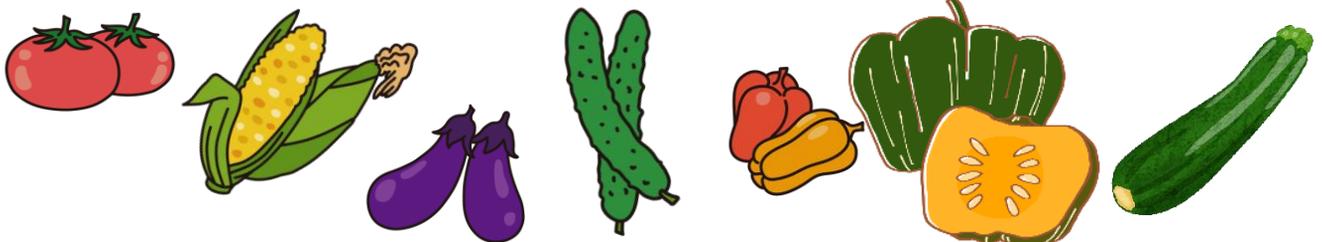
### さっぱりゴーヤサラダ

材料：ゴーヤ1/2本 玉ねぎ1/2個 ホタテ水煮缶 塩・レモン汁 オリーブ油 レモン汁 塩コショウ

◎作り方

- ゴーヤを縦に切り綿を取る。ピーラーで薄くそぐ。
- 玉ねぎも薄く切りゴーヤと併せ軽く塩を振っておく。（10分くらい）
- 調味料を合わせた中に 水気を切ったゴーヤと玉ねぎ、ホタテを入れて混ぜる。

## ～代表的な夏野菜～





## ご存じですか？11月は 「みんなで医療を考える月間」です

上手に医療にかかることは、時間や体力、金銭的な負担が軽くなるほか医療機関をはじめ医療従事者の方々への負担の軽減にもつながります。「上手な医療のかかり方」を実践してかかり方上手になりましょう。

また、コロナ禍で在っても受診は控えないでください。健康上のリスクを高めてしまいます。医療機関では十分な感染対策を行っていますので必要な受診はしましょう。

### 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しましょう。

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

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

診察後の変化を伝えるのも大切です。

納得できないことは何度でも質問をしましょう。

治療方針を決めるのはあなたです。

相談



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



これからの時期は  
寒さに向かっていく時期です。  
身体をいたわりフレイル予防のため  
身体を温めましょう！



手足指のグーチョキパー  
お風呂のできる事



入浴の際には、**必ず水分補給**を行うようにしましょう。  
喉の渴きを感じていなくても、体内からは汗と一緒に  
たくさんの水分が失われています。

夏場はシャワーで済ませた方もできるだけ湯船で全身の疲れを取りましょう。



# まちの保健室ニュース

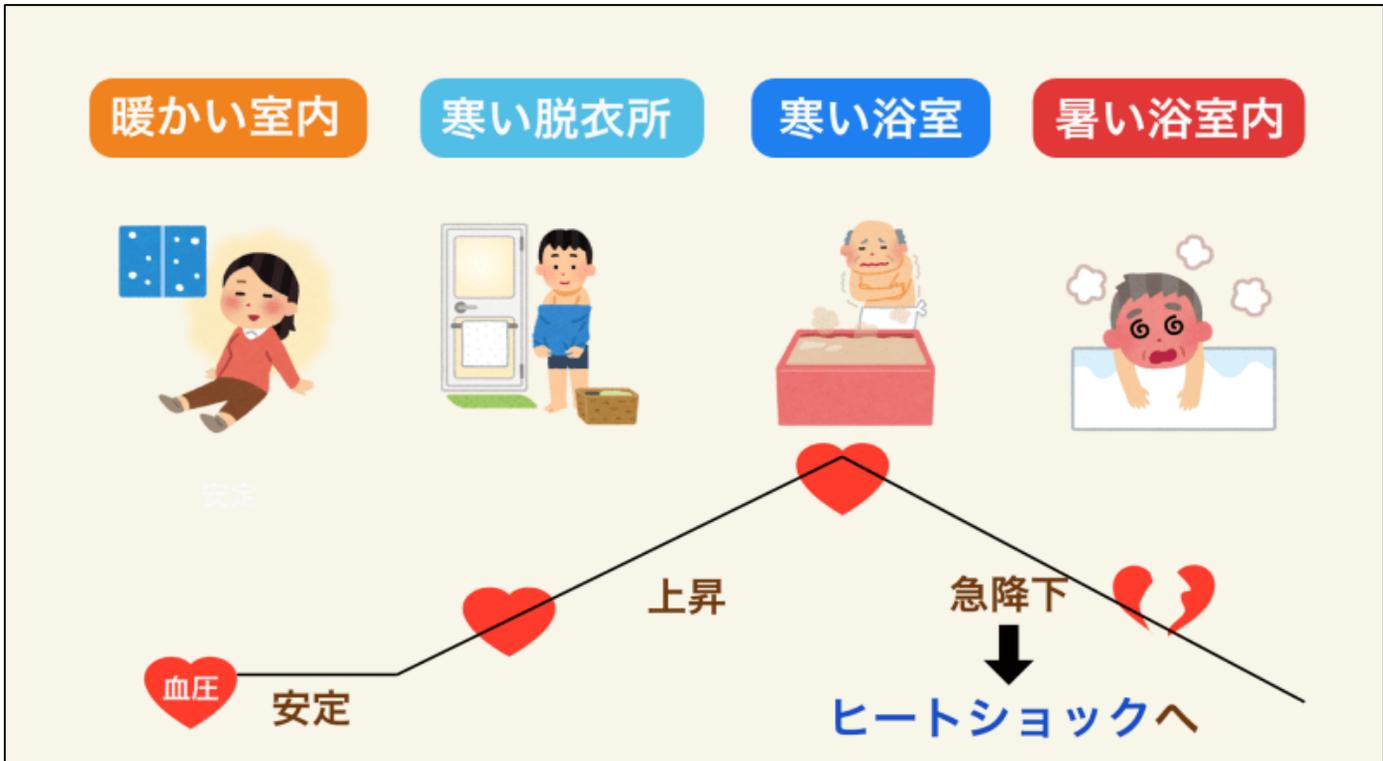
(令和4年度第7号 令和5年1月1日発行)



## 冬場の入浴🔥やトイレ

## ヒートショックに気を付けよう。

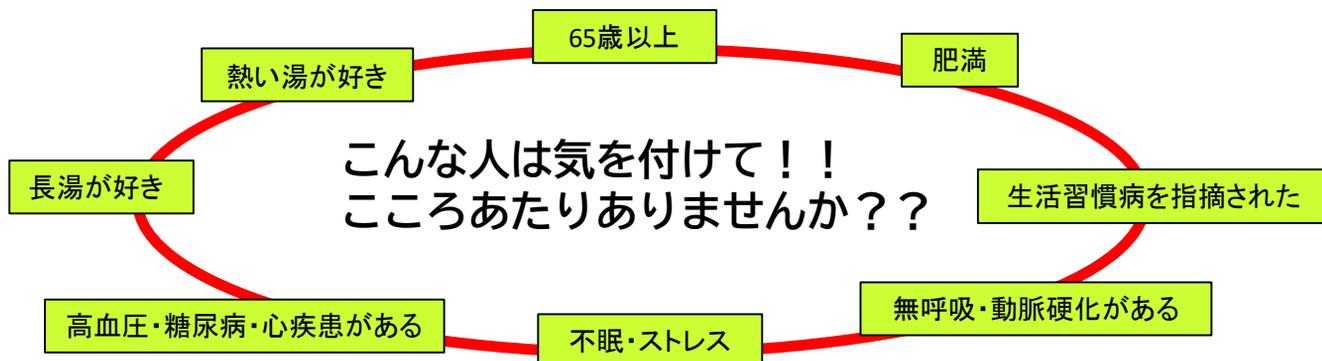
ヒートショックは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。  
大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。  
具体的には、冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。



### 冬の風呂場、トイレを快適にするアイデア

学研ココフィルより引用

- 1) 脱衣所やトイレを小型の暖房機（温風式）で暖める。
- 2) 風呂場の床に“マット”や“すのこ”を敷いておく。
- 3) シャワーで浴室全体を暖めておく。
- 4) すでに浴槽にお湯がたまっている場合は入浴前にふたを開けておく。
- 5) トイレには暖房便座を設置する。



地域のみなさまの生活を支える

# まちの保健室

あなたや家族の身体やこころの不安、悩み・心配ごと。  
ひとりで悩まないでご相談ください。

なんでも健康相談

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

相談員 ▶ 保健師・看護師等

相談料 ▶ 無料

なやみなし



090-2236-7374

健康チェック実施中

血圧測定

体脂肪測定

血管年齢測定

握力測定

乳がん予防のヘルスチェック

フレイル予防のためのお手玉



どうぞご自由にお入りください