

一歩先行く脱メタボ・糖尿病予防コース

目で見て改善！ 血液さらり〜教室

受講者！
募集！

冠状動脈（心臓に栄養を送る血管）は七割ふさがっても症状がありません。完全につまると「心筋梗塞」。その背景には「糖尿病」が隠れていることが多くあります。この糖尿病も症状がありません。

しながら脱メタボリックを目指します。血液さらさらとお腹すつきり、身も軽くなりたい自分をめざしたい方を募集します。

▼対象者

① 70歳未満

② 男性：腹囲82cm以上、女性：85cm以上、または男女ともBMIが25以上、基本健康診査等でアウウのいずれかに当てはまる方。

まさか自分が：突然「糖尿病です」と言われたら…

▼内容

① 自己血糖測定（貸し出しいたします。）・血液検査

② 体力測定とあなたの生活に必要な運動の実践（セラバンドやトレニング機器も使用）

③ 食生活の相談・調理実習

④ 個別面談等

⑤ トレーニング継続場の紹介

▼定員 20人

③ できるだけすべての講座に参加できる方

「ちよつと太つてお腹が気になる」という内臓肥満から生み出される糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病。笑って見えるうちに何とかしたいものです。

あなたの血液は大丈夫でしょうか？もしかしたら糖尿病前段階、食後の血糖が上昇して注意信号がでているかもしれません。

一歩先行く予防が決め手です。予防策は日常生活のなかにあります。今回は血液どろどろ加減を「自分で血糖測定」をしながら目で見て、体感



血液さらり〜 教室日程

回数	月日(曜日)	時間
第1回	11月9日(金)	13:30~15:30
第2回	11月14日(水)	13:30~15:30
第3回	11月20日(火)	13:30~15:30
第4回	11月27日(火)	13:30~15:30
第5回	11月29日(木)	13:30~15:30
第6回	12月11日(火)	13:30~15:30
第7回	12月14日(金)	13:30~15:30
第8回	12月19日(水)	10:00~13:30
第9回	1月11日(金)	10:00~11:30
第10回	1月18日(金)	13:30~15:30
第11回	2月1日(金)	13:30~15:30

個別相談 11月9日(金)・12月6日(木)・12月14日(金)のいずれか一回、一人40分

◎問い合わせ 子育て介護課 内線308

こんにちはは保健師です

災害時の救護体制と防災用品の活用

救護所の開設

もしも地震などの大規模な災害が起きたら：救護所は大磯小学校と国府小学校に設けられます。町内の開業医療機関は閉鎖され、医科も歯科の先生も2箇所の救護所に集まり救護活動にあたっていたいただきます。

また東海大学付属大磯病院は後方支援病院として、救護所から搬送された重傷者の収容と治療に当たするため、直接受診しようとしても受け付けてはもらえませんのでご注意ください。

多くの傷病者が発生する、災害時の急性期医療では、目的は「最大多数の救命可能な傷病者を救命する」ことにあります。この目的のため、救命が可能な傷病者を、多くの被災者の中からすばやく選別（トリアージ）する必要があります。救護所では、たとえば骨折をしていても、命に別状がなければさらに重傷な方の

治療が優先となりますから、大きな怪我や突然の発病以外は、まずは自分たちの周辺で対処できる処置を行っていただきます。また、救護所での手当てが必要な場合も、救急車はなかなか来ない可能性もあるため歩けない人には、毛布やシートと物干し竿で簡易担架を作ったり、椅子による搬送など周囲の方と協力し合って救護所に運ぶことも必要となります。



身の回りの代用品

傷口を包んだり骨折部を固定する包帯がなければ、手ぬぐい・タオルや切り裂いたシート・カーテン・下着や荷造り紐・ガムテープ・ロープも使えます。

骨折部を固定する添え木の代わりに、箸・鉛筆・ボールペン、杖・洋傘・バット・掃除機の柄が使えます。

また伸縮性のよいパン

ティストッキングは関節や頭・体幹を覆ったりシヤツの代わりにもなり防寒にも使えます。切れたストッキングは洗って、ぜひ防災用品に加えてください。ビニール袋も空気を入れれば浮き袋、水を入れれば氷嚢、砂を入れれば重石になります。救護の用具の応用や処置の仕方はぜひ身近な地域で勉強会を開いてはいかがでしょうか。

町では災害時に協力してくださる医療・看護関係の協力者登録を受け付けています。地元での救護活動にぜひ力を貸してください。

◎問い合わせ

子育て介護課 下澤 内線308