

# 笑顔でイキイキ！健康らんど

努力が実って健康度上昇中 <～仲間みんな健康づくり～①>

町保健福祉課健康推進係 保健師 阿部 由利子

町国保では、特定健診を毎年実施していますが、その結果、大半の人が基準値を多少超えた値が出ており、『病気ではないが、生活での注意が必要な状態』です。

その中でも、この3年で利用者の健康状態が改善に向かっていている団体がありました。

今回は、その『ワークステーション輝』所長の初山聡子さんに健康づくりの秘訣を伺いました。

―Q健康づくりを意識して実践していることはありますか？

## ①健診受診

みんなで健診を受け、その結果を所長・家族も一緒に確認することで、改善に努めました。

## ②ジュースから茶・水へ

飲み物を本人達が好むジュース類から、無糖に変えました。月々金の作業所内でのジュース類は一切禁止です。暑い時期には、支援員が熱中症予防に気を配っています。

## ③お菓子禁止

以前は、休憩時間等にお菓子を食



▲事業所内での作業の様子

べていましたが禁止しました。今では、お昼の弁当のみで、デザート類も禁止、厳しいですが、食べ物の差入れもお断りしています。

## ④散歩

体力づくりとして、月2～3回、15分～20分程度みんなで歩きます。

## ⑤家族と連携

家族と連絡ノートを交換し、体調管理などの情報交換をしています。

―Q今後の目標は？

利用者が健康を保って、楽しく作業が続けられること。そして、もっと多くの人に知ってもらい、社会の中で貢献できることを認めてもらいたいです。

―Q最後に一言お願いします

いつも活動にご理解とご協力ありがとうございます。現在、古紙回収をして、利用者の賃金にしていますが、まだ古紙が不足しています。作業時間常に直接お持ちくださるか、回収に伺いますので、ご協力をお願いします。

―ありがとうございます。次回

は、利用者のご家族に家庭での健康づくりの様子を伺います。

ワークステーション輝(かがやき)【障がい者事業所】

利用者14名(支援員5名)

内容 下請け作業、古紙回収・分別、フリーマーケット、体力づくりなど

場所 北陽小バックネット横

日時 月々金 9時～15時30分

☎090-8429-0662(初山)

☎23-12155(のびた作業所)

いつまでも  
みんな  
生き生き

## 『冬場の感染症予防を』

立春を迎え、暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

冬場は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節でもあります。特に体力や免疫力が低下しているお子さんやお年寄りが感染すると、命にかかわることがあります。

インフルエンザは普通の風邪とは違い、39度以上の高熱や頭痛、関節痛といった全身の症状が強く、肺炎を合併したりと重症化することがあります。

ただし、インフルエンザはワクチンの接種でかきにくくしたり、重症化を予防することが出来ます。

日常的な予防策としては、外出時は人込みを避けたり、マスクをつける、帰宅時は必ずうがい・手洗いをを行うことが大切です。

ノロウイルスは感染力が非常に強く、ウイルスのついた食べ物や、患者の排泄物(吐物や便)に触れた手を介し、口

から感染します。

感染すると下痢や嘔吐、発熱、腹痛などの胃腸症状があります。通常は3日程度でおさまります。症状がおさまっても、1週間くらいは便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので、回復してからも注意が必要です。(中には、感染しても症状が出ない、また風邪のような症状で感染したことが分らない場合もあります)

カキなどの二枚貝は充分に加熱をする、調理の前後・食事前・トイレの後には必ず石けんと流水で充分に手洗いを行います。

また、バランスの良い食事と睡眠や休養を充分にとり、体力や免疫力を低下させないことも肝心です。

春までもう一息。元気に乗り切りましょう。

■地域包括支援センター  
(保健福祉会館内)

☎23-0100