



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

今一度押さえておきたい 新型コロナで大切なこと



新型コロナがなかなか落ち着かないので心配ですね。

肥満・糖尿病や高血糖・高血圧などの生活習慣病がある場合、感染すると重症化しやすい一方で、たとえ治療中であっても、少しでも数値が良い状態にコントロールされているとリスクは減ります。

新型コロナは、肺・血管・腎臓・神経系・肝臓・心臓など全身に炎症が起るという特徴があります。特に治療していかない方でも、体重が重い、腹囲が大きい、血圧が高い、血糖が多いなどの場合、血管が傷つきやすい状態になっており、ウイルスの侵入で血管が攻撃され、さらに血管内に血の固まりができやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。

体重コントロールでリスクを減少
「BMI30以上の体重の重い方」が基礎疾患に含まれています。体重が重いだけで「なぜ？」と思うかもしれません。
しかし、体重が重いと脂肪細胞から分泌される物質により、全身

の血管やさまざまな臓器に炎症を起こします。

血圧コントロールで血管に優しく

血圧は、血管の中を血液が流れる圧力です。

高い血圧が続くと、強い圧力で血管が押されたようになり、血管が痛みを感じないので症状はほとんどありません。しかし血管は傷つきやすくなります。

体にとって大切なエネルギー源の糖ですが…

血液中に糖が多すぎる状態になると、血管を傷つける方向に向かいます。

一時期に比べて健診を受ける方が戻ってきています。

健診を受けて自分の体の状態を知り、生活習慣病の予防と合わせて考えることが、新型コロナ対策にもつながります。

☎ 22-1144
閩 福祉医療課保健指導係

令和4年度全町敬老会について 今年もお土産を配布します

今年度は、新型コロナのまん延防止などの観点から、昨年度と同様に、保健福祉会館や地域会館で、紅白まんじゅうなどのお土産を配布します。

皆さん、ぜひ配布場所にお越しください。

■配布日時／10月6日(木)11時(予定)

■配布場所／保健福祉会館や地域会館(予定)

■対象者／満75歳以上の方

今年度の敬老祝金と記念写真撮影の対象者は、次のとおりです。

敬老祝金の対象者

- 満80歳の方は5千円
 - 満88歳の方は1万円
 - 満99歳の方は3万円
- (対象年齢／8月1日現在)

記念写真撮影の対象者

満77歳の方(昭和20年生)

対象となる方には、9月頃に案内を送付します。

祝金や記念写真は、当日保健福祉会館での受け取りとなります。

閩 福祉医療課地域包括支援センター
☎ 23-0500



▲昨年度の敬老会でのお土産配布の様子



子育て支援センターだより

秋のミニ遠足のお知らせ ■申込／8月1日(月)9時30分～
■日時／9月8日(木)10時～11時 ■集合場所／くとしさんパーク
■持ち物／飲み物・着替え・敷物・虫刺され対策
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、昼食はとらずに解散します。天気が良い場合は水遊びができますので、着替えを忘れずにお持ちください。※雨天中止

子育て講座「ベビーマッサージ」 ■申込／8月8日(月)9時30分～
■日時／9月14日(水)10時～11時 ■場所／子育て支援センター
■対象年齢／2カ月～8カ月児 ■参加費／オイル代500円
■持ち物／バスタオル・タオル・着替え・飲み物・動きやすく汚れても良い服装
※支援センターを利用されたことのない「はじめまして」の方も参加できます

子育て講座「子どものための救命救急講習」 ■申込／8月8日(月)9時30分～
■日時／9月29日(木)10時～11時 ■場所／子育て支援センター(託児有)
■内容／俱知安消防署による家庭でできる対応や救命救急手当についての講座

遠足・講座ともに新型コロナの感染状況によっては中止場合があります。

子育て支援センター(南3東5ぬくぬく内) ☎ 55-8355 FAX 55-8377
開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時
休 所 日 日曜日、祝日