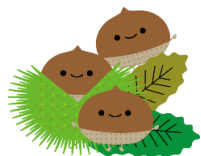


組合員の皆様へ

生き生きだより

11月号



いつの間にか、めっきり日が短くなり、朝夕はひときわ冷え込むようになりました！体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に十分気をつけましょう！！



これからの季節は、1日の寒暖差が大きくなる時期です！そのため血圧の変動により、狭心症や心筋梗塞の発作を起こしやすくなるので、注意が必要です。

【 日常生活で気をつけたいこと 】

(※参考・引用 omron)

* 入浴時やトイレの温度差 *

浴室は、暖かいリビングから寒い脱衣場へ！そして再び熱いお湯につかるというように大きな温度差をくり返すことで、血圧も変動しやすくなります。

脱衣場を小型の暖房機で暖めておいたり、浴室は入る前にシャワーを出しておき蒸気で暖めるなどの工夫をしましょう！
また熱い湯に長く入ることで、心臓に負担をかける原因となるので注意しましょう。



お年寄りが入浴中には、途中で声をかけるなど気をつけてあげることも大切です！

トイレの場合も、冬の早朝に行くときにはカーディガンなどをはおり、靴下をはくなどしてからだを冷氣から守りましょう！

* 水分を十分にとる *

体内の水分が不足すると、血液がドロドロになりやすく、心臓発作をおこしやすくなります。**こまめにお茶や水を飲むことを心がけましょう！**
中高年になると、就寝中にトイレに行くことを嫌い、夜間には水分をひかえたりします。就寝中も汗などで水分が奪われるため、血液の流れが悪くなりますので、**寝る前には、白湯を1杯飲むようにしましょう！**



だんだんと寒さも厳しくなってきますので、健康に気をつけて元気に過ごしましょう！！



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。



長崎医療共済生活協同組合

午前9時～午後17時まで受付
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

0120-927-966

<http://www.nagasaki-iryokyosai.jp>