

7/6 全血献血 ご協力ください

7月6日(金)に次のとおり献血を行います。

場所	時間	その他
畜産開発公社	10:00～11:30	いずれも献血車を2台配車予定
役場前	13:30～16:30	

おねがい

- ▷いつでも確実に患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。
- ▷安全性の高い血液の確保のために、成分献血と400ミリリットル献血にご協力をお願いします。

お知らせ

4月1日から献血の1年間の算定方法が変わったため、献血カードに表示された次回献血可能日の1日前から献血ができるようになりました。

献血カード

裏面 →

【献血方法別の次回献血可能日】

200mL H30.07.07
400mL H30.07.07

↓

H30.07.06と読み替えて献血することができます。

【今後の献血日程】

月日	場所	時間
10月20日(土)	社会体育館(町民まつり会場)	10:00～15:30
31年3月11日(月)	畜産開発公社 役場前	10:00～11:30 13:30～16:00



7月は
愛の献血助け合い運動月間
～献血がつなぐ命と優しさを～

募集します!

シルバーリハビリ体操の 指導者&養成講座受講者

町では、住み慣れた地域で安心していつまでも元気に生活ができるように岩手県知事認定の「シルバーリハビリ体操指導者」を養成し、地域の介護予防教室などでボランティアとして活動する人を募集します。

シルバーリハビリ体操指導者になるための養成講座は次のとおりです。受講料は無料で役場から会場まで送迎します。お誘い合わせのうえ、お申し込みください。

- 【受講資格】**▷おおむね60歳以上の人
▷養成講座の全日程(6日間)に参加できる人
▷認定後は町内の介護予防教室などで体操普及のボランティア活動ができる人
- 【講座日程】**①8月21日(火) ②8月24日(金) ③8月29日(水)
④8月31日(金) ⑤9月3日(月) ⑥9月7日(金)
※全6日間の参加が必要です。
- 【時間】**午前10時から午後4時まで
※送迎バスは役場発着。行きは8時30分に出発し、帰りは17時30分に到着予定です。
- 【会場】**二戸地区合同庁舎(二戸市石切所)
- 【募集人数】**10人程度
- 【持ち物】**筆記用具、飲み物、昼食
- 【申込締切】**7月27日(金)
- 岡地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎内線170

シルバーリハビリ体操とは?

- ①「寝て」「座って」「膝立ちで」「立って」とさまざまな姿勢で行います。
- ②道具を使わずに「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」できます。
- ③高齢の人や体力に自信のない人、障がいを持つ人でも取り組むことができます。
- ④腰痛、ひざ痛、転倒、失禁などの予防が期待され、生活動作を楽にする効果があります。



水分補給と暑さを避けて 熱中症を予防しましょう!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は体温調節機能が鈍くなるため「暑さ」を感じにくくなります。合わせて、のどの渇きも起こりにくくなっているため、熱中症にかかりやすく、特に注意が必要です。

▼熱中症の予防チェック!

熱中症の予防方法をチェックして熱中症にならない生活を送りましょう。

<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている 	<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に利用している 	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やしている
<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている 	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない 	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時は日傘・帽子
<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている 	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している 	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動



▼少しの変化に注意しましょう

- 【体調】**元気はあるか? 食欲はあるか? 熱はないか? 脇の下や口の中が乾燥しすぎていないか?
- 【目安】**体重、血圧、心拍数、体温
- 【環境】**部屋の温度や湿度、風通しのよさ、換気の有無、日当たりの状況

▼お互いに声を掛け合い 熱中症を予防しましょう!

熱中症は一人ひとりが正しい知識を持って適切に行動すれば予防することができます。次の5つの声掛けを実践して、熱中症を予防しましょう。

- 1 気温に気を配ろう
- 2 飲み物を持ち歩こう
- 3 休息をとろう
- 4 栄養をとろう
- 5 声を掛け合おう